



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22, 30-733 Kraków

kontakt – tel.+48 12 653 05 08, +48 605 262 252

e-mail: caszeglarz@gmail.com

www.cas-zeglarz.pl <https://www.facebook.com/caszeglarz>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

O BOWIAZUJE OD 21.06.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn Oprócz 27.06
wtorek	10.00-11.15	Flamenco	KŻ Horn Oprócz 28.06
	11.30-12.30	Język hiszpański dla zawansowanych	KŻ Horn Oprócz 28.06
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	KŻ Horn
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.30	Spotkania grupy kabaretowo – teatralnej.	KŻ Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn
czwartek	09.45-10.45	Język angielski	KŻ Horn Oprócz 30.06
	11.00-12.00 02.06.22	Nordic walking	Zbiórka o 11.00 na Salwatorze. Wycieczka Mników.
	11.15 – 12.15 08.06.22	Nordic walking	KŻ Horn Wycieczka po Bagrach i na tężnię .
	11.00-12.00 23.06.22	Nordic walking	Zajęcia odwołane.
	10.00-11.00 30.06.22	Nordic walking	Zajęcia odwołane.
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach.	KŻ Horn od 23.06 o godzinie 17.00
	14.00-17.00	Ceramika - warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	13.30 – 16.30 03.06.22	Historia sztuki w terenie	Kamienica Szołayskich im. Feliksa Jasińskiego pl. Szczepański 9 Wystawa czasowa: Dom odziany. Zbiórka o godz. 13.30
	13.30-16.30 10.06.22	Historia sztuki w terenie.	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manga. Wystawa: Koty w sztuce Japonii i Zachodu. Zbiórka o 13.30

piątek	13.30-16.30 24.06.22	Historia sztuki w terenie.	Muzeum J. Czapskiego ul. J. Piłsudskiego 12. Zbiórka o godzinie 13.30 w Pawilonie im. Józefa Czapskiego.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.06.2022	11.00	Akcja wymiankowa.	Wymiana ubrań, książek, biżuterii itp. Akcja na terenie KŻ Horn.
10.06.2022	17.00	Dźwiękoterapia.	KŻ Horn
07.06.2022	13.15	Plenerowe spotkania senioralne.	Zalew Nowohucki

16.06.2022 Boże Ciało – zajęcia odwołane.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.