



**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](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.cas-zeglarz.pl](http://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

**OBOWIĄZUJE OD 14.07.2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
Poniedziałek	12.15-13.15	Język angielski on-line	<a href="https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09">https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09</a>  ID: 946 9584 8273 hasło: HornCAS1

wtorek	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
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn
czwartek	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach.	KŻ Horn
	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	11.30-13.30 01.07.22	Historia sztuki w terenie	Teatr Stary ul. Jagiellońska 5 Zbiórka o 11.30 pod kasami teatru. MICET Muzeum Interaktywne. Centrum Edukacji Teatralnej.
	12.00-15.00 08.07.22	Historia sztuki w terenie.	Muzeum Podgórze. Ul. Limanowskiego 51 Zbiórka o 12.00. Wystawa Stał dwór szlachecki.
	10.30 – 13.30 15.07.22	Historia sztuki w terenie.	Pałac Krzysztofora Rynek Główny 35. Wystawa „Wisła Re- Kreacja”. Zbiórka 10.30.
	22.07.22	Historia sztuki w terenie.	
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe )	Tawerna Horn

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.07-30.07.22		Rejs po Jeziorach Mazurskich.	
11.07.2022	11.00	Warsztaty dekoracji koszulek.	KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*