



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”**

ul. Koźia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz**

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Koźia 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 19.08.2022 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn oprócz 15.08, 22.08, 29.08
poniedziałek	12.15-13.15	Język angielski.	<a href="https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09">https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09</a>  ID: 946 9584 8273 hasło: HornCAS1 oprócz 15.08

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	12.00-15.00 05.08.22	Historia sztuki w terenie	MuFo Rakowicka Ul. Rakowicka 22A Zbiórka godzina 12.00. Wystawa „Zobacz: Brytania”
	12.08.22	Historia sztuki w terenie	Zajęcia odwołane.
	19.08.22	Historia sztuki w terenie	Zajęcia odwołane.
	26.08.22	Historia sztuki w terenie	Zajęcia odwołane.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe )	Tawerna Horn

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.08.2022	11.00	Wycieczka: „Ważki i traszki – rejs do lasów łęgowych”.	Pierwsza tura o 11.00 a druga o 11.40

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*