



**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, +48 605 365 444

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 05.09.2022**

### **Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn
wtorek	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	KŻ Horn
	11.30-12.30	Język hiszpański	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

środa	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.00	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
	11.00 – 12.00	Nordic walking	Zajęcia w miejscu ustalonym z prowadzącą zajęcia. Start zajęć od 15.09.
	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	11.00-14.00 09.09.2022	Historia sztuki w terenie.	Zbiórka o godzinie 11.00 pod Muzeum Podgórze. Wycieczka: Poznajemy tajemnice Podgórze.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.09.2022	16.00	Grill integracyjny.	KŻ Horn
09.09.2022	11.00-12.00	Zajęcia z treningu pamięci.	KŻ Horn
23.09.2022	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*