



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 |

OBOWIĄZUJE OD 23.09.2022

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 | 11.00-12.00 | Nordic walking | Zajęcia w miejscu ustalonym z prowadzącą. Start zajęcia 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. |
| | 11.00-14.00 16.09.2022 | Historia sztuki w terenie. | Zbiórka o godzinie 11.00 NCK. Wystawa fotografii Tomasza Kaisera. |
| | 10.00-13.00 23.09.2022 | Historia sztuki terenie. | Zbiórka o godzinie 10.00 na Rynku Podgórskim. Tajemnice Podgórze. |
| | 29.09.2022 | Historia sztuki w terenie. | Zajęcia odwołane. |
| | 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 |

| | | | |
|-------------|-------------|---|------------------|
| 19-20.09.22 | 10.00-16.00 | VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ | KS „Bronowianka” |
| 23.09.2022 | 11.00-13.00 | Zajęcia florystyczne. | KŻ Horn |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.