



**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 11.2022**

#### **Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn
poniedziałek	12.30-13.15	Zajęcia pływania.	Basen ul. Fabryczna 13
wtorek	10.30-11.30	Język hiszpański podstawowy	KŻ Horn
	11.30-12.30	Język hiszpański zaawansowany	KŻ Horn

	14.30-15.30	Grupa kabaretowo – teatralna.	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50
	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	10.00-11.00	Język angielski	KŻ Horn
	11.00 – 12.00	Nordic walking	Zajęcia w miejscu ustalonym z prowadzącą zajęcia. W dniu 17.11.22 zajęć nie będzie
	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 25.11.22	Historia sztuki w terenie.	Muzeum Narodowe. Łempicka. Spotkanie przed 11.00 w Gmachu Głównym.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.11.22	10.40	Wycieczka „Muzyczny Kraków”	Zbiórka o 10.40 w Collegium Maius ul. Jagiellońska 15

17.11.22	16.00	V Festiwal Przetworów Domowych	Sala w CAS Piki i Trefle ul. Reymonta 20
18.11.22	11.15-12.15	Zajęcia z treningu pamięci.	KŻ Horn
24.11.22	11.00-13.00	Warsztaty florystyczne	KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*