



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 24.11.2022

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

wtorek	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	09.00-10.00	Joga zaawansowana	KŻ Horn
	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	11.00-12.00	Nordic Walking	Zajęcia w miejscu ustalonym z prowadzącą zajęcia. W dniu 10.11 i 17.11 zajęć nie będzie.
	12.00-13.00	Język angielski	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 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
15.11.22	09.00-15.00	Spotkanie w sprawie tworzenia Questa.	KŻ Horn
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
19.11.22	19.00	„Kandyd czyli optymizm”	Teatr Groteska
24.11.22	11.00-13.00	Warsztaty florystyczne	KŻ Horn
28.11.22	18.00	Impreza Andrzejkowa i spotkanie z numerologiem.	KŻ Horn

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.