



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 13.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 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
	11.00-12.00	Joga zaawansowana	KŻ Horn tylko 07.12
	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. 08.12, 15.12
	12.00-13.00	Język angielski	KŻ Horn
	14.00-17.00	Ceramika-warsztaty.	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6. Z wyjątkiem 01.12.22
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.22	11.00-12.00	Ścianka wspinaczkowa	Avatar Ul. Sikorki 21
07.12.22	11.15-13.15	Zajęcia florystyczne	KŻ Horn
09.12.22	11.15-12.15	Zajęcia z treningu pamięci	KŻ Horn
09.12.22	12.20-15.20	Warsztaty: robienie świątecznych kartek.	KŻ Horn

12.12.22	11.10-12.10	Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne	KŻ Horn
15.12.22	10.00	Zajęcia kulinarne z seniorami z Ukrainy.	Ul. Rajska 12
16.12.2022	10.00-11.00	Zajęcia Tai Chi	KŻ Horn
21.12.22	17.00	Spotkanie opłatkowe.	KŻ Horn

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.