



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 26.01.2023

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Od 09.01
	11.15-12.45	Tai Chi	KŻ Horn Od 09.01.
	13.30-14.15	Zajęcia pływania.	Basen ul. Fabryczna 13 Od 09.01

wtorek	10.30-11.30	Język hiszpański podstawowy	KŻ Horn Od 10.01 z wyj. 31.01
	11.30-12.30	Język hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Od 10.01 z wyj. 31.01
	14.30-15.30	Grupa kabaretowo – teatralna.	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50 Od 10.01
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn Od 11.01
	11.15-12.45	Tai Chi	KŻ Horn
	11.30-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Od 11.01
czwartek	12.00-13.00	Język angielski	KŻ Horn Tylko 12.01
	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6 Od 12.01
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	10.30-11.30	Zajęcia z treningu pamięci.	KŻ Horn 13.01 27.01
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.01.23	16.30-18.30	Spotkanie kolędowe.	KŻ Horn
18.01.23	11.15-13.15	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn
20.01.23	11.00-13.00	Wycieczka na wystawę szopek krakowskich.	Pałac Krzysztofory ul. Rynek Główny 35
26.01.23	11.00-12.00	Zajęcia na ścianie wspinaczkowej	Avatar ul. Sikorki 21 A
27.01.23	18.00	Spotkanie integracyjne grupy polsko-ukraińskiej Eurointegracja .	MOS ul. Rajska 12

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.