



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”**  
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarski**

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22, 30-733 Kraków

kontakt – tel.+48 12 653 05 08, +48 605 262 252

e-mail: [caszeqlarz@gmail.com](mailto:caszeqlarz@gmail.com)

[www.cas-zeqlarz.pl](http://www.cas-zeqlarz.pl) <https://www.facebook.com/caszeqlarz>

### **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

### **O BOWIĄZUJE OD 02.2023**

#### **Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2023**

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

wtorek	10.30-11.30	Język hiszpański podstawowy	KŻ Horn Oprócz 07.02
	11.30-12.30	Język hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Oprócz 07.02
	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
	11.15-12.45	Tai Chi	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	12.00-13.00	Język angielski	KŻ Horn 16.02 i 23.02
	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	10.30-11.30	Zajęcia z treningu pamięci.	KŻ Horn
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.23	12.00	Spotkanie o aromaterapii.	KŻ Horn
10.02.23	12.00-13.30	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn
13.02.23	18.00	Bal karnawałowo-walentynkowy.	KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*