



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 08.03.2023

Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn
	11.15-12.45	Wykład z wybranych elementów historii i filozofii Chin.	KŻ Horn
	13.30-14.15	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
	11.15-12.45	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			
	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 marcu 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.03.23	12.00-14.00	Wykład o naturalnej pielęgnacji.	KŻ Horn
13.03.23	18.00	Dzień Kobiet – potańcówka.	KŻ Horn
23.03.23	11.00	Wystawa: Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna.	Żydowskie Muzeum Galicja.
24.03.23	12.00-14.00	Warsztaty florystyczne.	KŻ Horn

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.