



**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](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.cas-zeglarz.pl](http://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 13.04.2023

### Harmonogram zajęć stałych - KWIECIEŃ 2023

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć  | uwagi                  |
|--------------|-------------|---|------------------------|
| poniedziałek | 10.00-11.00 | Gimnastyka zdrowy kręgosłup.                            | KŻ Horn Kraków         |
|              | 11.15-12.45 | Wykład z wybranych elementów historii i filozofii Chin. | KŻ Horn Kraków         |
|              | 13.30-14.15 | Zajęcia pływania.                                       | Basen ul. Fabryczna 13 |

|          |             |  |  |
|----------|-------------|--|--|
| wtorek   | 10.30-11.30 | Język hiszpański podstawowy  | KŻ Horn Kraków                         |
|          | 11.30-12.30 | Język hiszpański zaawansowany  | KŻ Horn Kraków                         |
|          | 14.30-15.30 | Grupa kabaretowo – teatralna.  | Teatr KTO<br>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 Kraków                         |
|          | 11.15-12.45 | Tai Chi  | KŻ Horn Kraków                         |
|          | 11.00-14.30 | Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe) | Tawerna Horn                           |
|          | 15.00-17.00 | Teoria żeglarstwa.   | KŻ Horn                                |
|          | 17.00-19.00 | Szantowanie i historia żeglarstwa.   | KŻ Horn Kraków oprócz 05.04 i 12.04    |
| czwartek | 10.00-11.00 | Język angielski  | KŻ Horn Kraków oprócz 06.04 i 20.04    |
|          | 11.00-13.00 | Nordic Walking   | KŻ Horn Kraków oprócz 06.04            |
|          | 14.00-17.00 | Ceramika warsztaty   | Terra Studio Ceramiki<br>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 Kraków oprócz 07.04 i 21.04    |
|          | 14.00-18.00 | Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe) | Tawerna Horn.                          |

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023:

| data     | godzina                  | rodzaj zajęć  | uwagi                                      |
|----------|--------------------------|---|--|
| 12.04.23 | 19.00                    | Spektakl grupy kabaretowej -<br>teatralnej: „Nie mówimy jeszcze<br>pass, czyli najważniejsza jest<br>rodzina” | Teatr KTO ul.<br>Zamojskiego 50            |
| 20.04.23 | Wycieczka<br>całodzienna | Miasteczko Galicyjskie<br><br>Nowy Sącz   | Wyjazd o 8.00 z<br>Mc Donalds ul. Wielicka |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*