



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 25.04.2023

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 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 27.04
	11.00-13.00	Nordic Walking	KŻ Horn Kraków oprócz 06.04
	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 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 - teatralnej: 'Nie mówimy jeszcze pass, czyli najważniejsza jest rodzina''	Teatr KTO ul. Zamojskiego 50
20.04.23	Wycieczka całodzienna	Miasteczko Galicyjskie Nowy Sącz	Wyjazd o 8.00 z Mc Donalds ul. Wielicka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.