



**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 05.2023**

#### **Harmonogram zajęć stałych - MAJ 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Kraków Oprócz 01.05
	11.15-12.45	Wykład z wybranych elementów historii i filozofii Chin.	KŻ Horn Kraków Oprócz 01.05

wtorek	10.30-11.30	Język hiszpański podstawowy	KŻ Horn Kraków Oprócz 02.05
	11.30-12.30	Język hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Kraków Oprócz 02.05
	14.30-15.30	Grupa kabaretowo – teatralna.	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50 Oprócz 02.05
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn Kraków Oprócz 03.05
	11.15-12.45	Tai Chi	KŻ Horn Kraków Oprócz 03.05
	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 Kraków Oprócz 03.05
czwartek	10.00-11.00	Język angielski	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Nordic Walking	KŻ Horn Kraków
	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
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.05.23	19.00	Łaźnia Nowa spektakl: „Miłosna wojna stulecia”	Teatr Łaźnia Nowa Os. Szkolne 25
20.05.23	10.00	Regaty senioralne na Bagrach i grill integracyjny.	KŻ Horn
21.05.23	10.00	Quest wokół Bagrów z gośćmi z projektu Wind 60+	Spotkanie w KŻ Horn
22.05	17.00	Spotkanie z seniorami, gośćmi z UM i osobami z projektu Wind 60+	Spotkanie w KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*