



**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 13.07.2023**

#### **Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2023**

	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Nordic Walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia z żeglowania.	KŻ Horn
	14.30-15.30	Grupa kabaretowo-teatralna.	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50

wtorek	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
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania	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	11.00-13.00 21.07.2023	Historia sztuki w terenie	„Tajemnica ulicy Krupniczej”
	11.00-13.00 28.07.2023	Historia sztuki w terenie	„Stara dzielnica uniwersytecka”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.07.2023	13.00-15.00	Zajęcia pływania na SUP-ie.	Zalew Bagry Wielkie.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*