



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 02.09.2023

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 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

wtorek	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
	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	08.09.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie.	„Kraków w legendzie”
	22.09.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie.	„Planty – ogród i historia”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
08.09.23	17.00	Grill integracyjny	KŻ Horn Kraków
11.09.23	13.00-15.00	Zajęcia florystyczne	KŻ Horn Kraków
15.09.23	8.30-17.00	Wycieczka do Olkusza i na Pustynię błędowską	Wyjazd o 8.30 Mc Donalds ul. Wielicka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.