



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 02.11.2024

Harmonogram zajęć stałych - listopad 2024

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.00	Morsowanie na Bagrach	KŻ Horn Kraków
	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
wtorek	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-10.45	Joga	KŻ Horn Kraków
	10.50-11.35	Joga zaawansowana	KŻ Horn Kraków

	11.40-13.10	Tai Chi	KŻ Horn Kraków
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.30	Zajęcia grupy teatralno – kabaretowej.	KŻ Horn Kraków
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	9.30-10.15	Zajęcia z angielskiego podstawowego.	KZ Horn Kraków z wyj. 10,10
	10.15-11.00	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków z wyj.10.10
	11.00-13.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków
	13.00-14.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	15.11.2024 11.00-13.00	„A czas sobie płynie banalnie tik tak”	Gmach Główny Muzeum Narodowego Al. 3 Maja 1
	29.11.2024 11.00-13.00	Stanisław Wyspiański	Muzeum Stanisława Wyspiańskiego Plac. Gen W. Sikorskiego 6
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2024	11.40	Akcja wymiankowa.	Wymiana ubrań, książek itp..
09.11.2024	19.00	„Pętla – Remix”.	Teatr Współczesny Kraków ul. Starowiślna 21

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.