



**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 01.10.2022**

### **Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn
poniedziałek	12.30-13.30	Zajęcia pływania.	Basen ul. Fabryczna 13 od 10.10.22
wtorek	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	KŻ Horn do 18.10.22
	10.30-11.30	Język hiszpański podstawowy	KŻ Horn od 11.10.22

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



	11.30-12.30	Język hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Z wyjątkiem 04.10.22
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.00	Spotkania grupy kabaretowo-teatralnej.	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn
czwartek	09.45-10.45	Język angielski	KŻ Horn
	11.00 – 12.00	Nordic walking	Zajęcia w miejscu ustalonym z prowadzącą zajęcia.
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	KŻ Horn do 20.10
	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	11.00-14.00 07.10.22	Historia sztuki w terenie.	Bazylika i Klasztor św. Franciszka z Asyżu Plac Wszystkich Świętych 5 Wykład o odrestaurowanych polichromiach Wyspiańskiego Zbiórka 10.00 pod kościółem
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w Październiku 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10.22	10.00-15.00	Plenerowe spotkania senioralne na Bagrach.	KŻ Horn i plaża Bagry
04.10.22	11.30	Jesienne Regaty Senioralne na Bagrach.	KŻ Horn
05.10.22	Cały dzień	Wycieczka Lusławice: Europejskie Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego.	Wyjazd o 8.30
07.10.22 21.10.22	11.15-12.15	Zajęcia z treningu pamięci.	KŻ Horn
14.10.22	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*