



**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 01.12.2024

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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	10.00 – 12.00	Nordic walking	KŻ Horn Kraków
	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
	10.15-11.00	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków
	12.00-13.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	13.12.2024 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie. „Józef Czapski –artysta i żołnierz.”	Muzeum Czapskich ul. Józefa Piłsudskiego 12
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12.2024	18.00	Bal Andrzejkowy	Tawerna Horn
16.12.2024	18.00	Spotkanie Wigilijne	Tawerna Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*