

**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](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 16.03.2023**

**Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|  poniedziałek  | 10.00-11.00 | Gimnastyka zdrowy kręgosłup. | KŻ Horn |
| 11.15-12.45 | Wykład z wybranych elementów historiii filozofii Chin. |  KŻ Horn |
| 13.30-14.15 |  Zajęcia pływania. | Basen ul. Fabryczna 13 |
|    wtorek | 10.30-11.30 | Język hiszpańskipodstawowy | KŻ Horn   |
| 11.30-12.30 | Język hiszpańskizaawansowany | KŻ Horn |
| 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  |
| 11.15-12.45 | Tai Chi | KŻ Horn |
| 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 |
| czwartek |  |  |  |
| 14.00-17.00  | Ceramika warsztaty | Terra Studio CeramikiUl. Potebni 6 |
| 16.00-19.00 | Kawiarenka seniora(klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe) | Tawerna Horn |
| piątek | 10.30-11.30 | Zajęcia z treningu pamięci. | KŻ HornZajęcia z 17.03 odbędą się 16.03 o godz 11.00 |
| 14.00-18.00 | Kawiarenka seniora(klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe) | Tawerna Horn. |

**Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| 03.03.23 | 12.00-14.00 | Wykład o naturalnej pielęgnacji. | KŻ Horn |
| 13.03.23 | 18.00 | Dzień Kobiet – potańcówka. | KŻ Horn |
| 23.03.23 | 11.00 | Wystawa: Helena Rubienstein. Pierwsza dama piękna. | Żydowskie Muzeum Galicja. |
| 24.03.23 | 12.00-14.00 | Warsztaty florystyczne. | KŻ Horn |

 ***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***