

**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 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 historii  i filozofii Chin. | KŻ Horn |
| 13.30-14.15 | Zajęcia pływania. | Basen ul. Fabryczna 13 |
| wtorek | 10.30-11.30 | Język hiszpański  podstawowy | KŻ Horn |
| 11.30-12.30 | Język hiszpański  zaawansowany | 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 Ceramiki  Ul. 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 Horn  Zajęcia 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.***