



**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.hornkrakow.pl](http://www.hornkrakow.pl) <https://www.facebook.com/caszeglarz>

### **CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	9.00-14.00
środa	9.00-14.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00-14.00

### **OBOWIĄZUJE OD 02.05.2024**

### **Harmonogram zajęć stałych - MAJ 2024**

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.00	Zajęcia morsowania.	KŻ Horn Kraków
	10.00 – 11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Żeglowanie dla Żeglarek.	KŻ Horn Kraków
	16.30-17.15	Zajęcia na basenie.	Basen os. Handlowe 4
wtorek	10.30 – 11.30	Hiszpański średnio zaawansowany	KŻ Horn Kraków

wtorek	11.30- 12.30	Hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Zajęcia żeglarskie.	KŻ Horn Kraków
	12.30-14.30	Pogotowie smartfonowo – komputerowe – zajęcia z obsługi komputera i telefonu.	KŻ Horn Kraków
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-10.45	Joga podstawowa	KŻ Horn Kraków z wyj 01.05.24
	10.50-11.35	Joga zaawansowana.	KZ Horn Kraków z wyj 01.05.24
	11.40-13.10	Tai Chi	KŻ Horn Kraków Z wyj 01.05.24
	14.30-16.00	Zajęcia grupy kabaretowo-teatralnej	KŻ Horn Kraków z wyj 01.05.24
	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 Kraków Z wyj 01.05.24
czwartek	9.30-10.15	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków
	10.15 – 11.00	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania.	KŻ Horn Kraków
	11./00-13.00	Nordic walking	Miejsce zbiórki ustalone z prowadzącym Z wyj 02.05.24

	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6 z wyj 02.05.24
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	10.05.24 11.00	Historia sztuki w terenie	„Bulwarami Wisły od mostu Powstańców Śląskich do Mostu Dębnickiego”
	24.05.24 11.00	Historia sztuki w terenie	„Mury obronne miasta”.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w maju 2024:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
09.05.24	12.00	„Bunt w systemie”	Muzeum Nowej Huty
10.05.24	17.00	Grill integracyjne.	KŻ Horn Kraków
14.05.24	11.00 – 14.00	Regaty senioralne.	KŻ Horn Kraków
20.05.24	13.00-14.00	Warsztaty kosmetyczne Mary Kay	KŻ Horn Kraków.
27.05.24	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*