



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

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 01.06.2024

Harmonogram zajęć stałych - CZERWIEC 2024

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.00	Pływanie w Bagrach.	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 do 17.06

wtorek	10.30 – 11.30	Hiszpański średnio zaawansowany	KŻ Horn Kraków do 11.06
	11.30- 12.30	Hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Kraków do 11.06
	11.00-13.00	Zajęcia żeglarskie.	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
	10.50-11.35	Joga zaawansowana.	KZ Horn Kraków
	11.40-13.10	Tai Chi	KŻ Horn Kraków
	14.30-16.00	Zajęcia grupy kabaretowo-teatralnej	KŻ Horn Kraków
	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
Czwartek/	9.30-10.15	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków do 20.06
	10.15 – 11.00	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków do 20.06
	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania.	KŻ Horn Kraków
	11./00-13.00	Nordic walking	Miejsce zbiórki ustalone z prowadzącym
	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.30-17.30	Pogotowie smartfonowo - komputerowe	KŻ Horn Kraków

	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	14.06.24 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie	Szlakiem Jana Matejki.
	28.06.24 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie	Kilka przykładów złamania prawa.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
02.06.24	18.00	„Wina Kupidyna”	Teatr Współczesny w Krakowie Ul. Starowiślna 21
07.06.24	11.00	Wycieczka „Złote Runo – Sztuka Gruzji”	Muzeum Narodowe Gmach Główny Al. 3 Maja 1
17.06.24	11.00	Zajęcia florystyczne	KŻ Horn Kraków
19.06.24	8.00-17.00	Wycieczka „ Zdrowiej z naturą”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.