



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.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 23.09.2024

Harmonogram zajęć stałych –WRZESIEŃ 2024

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.00	Pływanie na Bagrach	KŻ Horn Kraków
	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
poniedziałek	11.00-13.00	Żeglowanie dla Żeglarek	KŻ Horn Kraków
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia z żeglowania.	KŻ Horn

wtorek	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
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków
	16.30-17.30	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	13.09.2024	Historia sztuki w terenie	„Secesja w architekturze” cz.2
	20.09.2024	Historia sztuki w terenie	„Modernizm w architekturze”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.09.2024	12.00-13.00	Zajęcia na ścianie wspinaczkowej	Ścianka wspinaczkowa „Forteca” ul. Ludowa 6
14.09.2024 12.00-13.00	Sąsiedzki Piknik Dzielnicowy dzielnicy XIII	Zajęcia tai chi	Skwerek koło Orlika na ul. Lipskiej
23-25.09		Wyjazd do Czorsztyna na żeglowanie.	Wyjazd 23.09 z KŻ Horn Kraków o godzinie 9.30
26-27.09		IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka ul. Zarzecze 124 A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.