



**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.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 04.02.2025**

#### **Harmonogram zajęć stałych – luty 2025**

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.00	Morsowanie na Bagrach	KŻ Horn Kraków
	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
wtorek	10.00 – 12.00	Nordic walking	KŻ Horn Kraków
	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
	14.30-16.00	Zajęcia grupy teatralno – kabaretowej.	KŻ Horn Kraków
	16.00 – 17.00	Zajęcia teoretyczne żeglarskie.	KŻ Horn Kraków.
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	10.00-10.45	Zajęcia z angielskiego podstawowego.	KZ Horn Kraków od 9.01
	10.45 – 11.30	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków od 9.01
	12.00-13.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	14.00-17.00 06.02.2025 20.02.2025	Zajęcia ceramiki	Terra Studio Ul.Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	07.02.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie. „Sztuka XX i XXI w”	Gmach główny MNK Al.3 Maja 1
	21.02.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie. „Co w szafie pizczy”	Gmach główny MNK Al. 3 Maja 1
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.2025	18.00	Wieczór Burnsa	Tawerna Horn
11.02.2025	12.00	Ścianka wspinaczkowa	Centrum Wspinaczkowe „Forteca” Ul. Ludowa 6
17.02.2025	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków
23.02.2025	16.00	„Bo to morze moje jest”  Shanties 2025	Kino Kijów Al. Z. Krasińskiego 34

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*