



**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 03.2025**

#### **Harmonogram zajęć stałych – marzec 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
	10.45 – 11.30	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków
	12.00-13.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	14.03.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie	„Pieniądze to rzecz konkretna” Pałac Czapskich Ul. Piłsudskiego 12
	28.03.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie	Dom Jana Matejki Ul. Floriańska 41
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.03.2025	17.00-18.00	Spektakl grupy kabaretowo-teatralnej – „Najważniejsza jest rodzina”.	Tawerna Horn
03.03.2025	18.30	Potańcówka z okazji „Dnia Kobiet”	Tawerna Horn
21.03.2025	11.00-13.00	Droga Królewska ciekawostkami opowiedziana.	Brama Bazyliki na Skałce ul. Skałeczna 15.
28.03.2025	19.00	Spektakl „Urban. Idę po Was”	Teatr Łąźnia Nowa Os. Szkolne 25

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*