



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 04.2025

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2025

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków oprócz 21.04
	10.00 – 12.00	Nordic walking	KŻ Horn Kraków
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków od 08.04
	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
	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
	13.00-15.00	Zajęcia żeglarskie	KŻ Horn Kraków od 10.04
	14.00-17.00	Zajęcia ceramiki 03.04.25 17.04.25	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	04.04.25 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie	„Szlakiem Jana Matejki”
	25.04.25	Historia sztuki w terenie	„Rzemieślnicy dawnego Krakowa”

	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.
--	-------------	--	---------------

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.04.2025	15.00-21.00	Świąteczna zbiórka żywności.	Lidl ul. Węglarska 4
07.04.2025	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków
11.04.2025	11.00-13.00	Wycieczka „Tajemnice pomników Plant”	Zbiórka przy pomniku F. Straszewskiego przy przejściu podziemnym z ul. Lubicz i oraz Pawiej na Planty
25.04.2025	17.00	Grill na rozpoczęcie sezonu.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.