



**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 02.05.2025**

#### **Harmonogram zajęć stałych - maj 2025**

| Dzień tygodnia | godzina       | rodzaj zajęć                   | uwagi          |
|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                | 10.00 – 11.00 | Gimnastyka zdrowego kręgosłupa | KŻ Horn Kraków |
|                | 11.00-13.00   | Żeglowanie dla dziewczyn       | KŻ Horn Kraków |
| poniedziałek   |               |                                |                |
| wtorek         | 10.00 – 12.00 | Nordic walking                 | KŻ Horn Kraków |
|                | 11.00 - 13.00 | Zajęcia żeglowania             | 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                           |
|          | 15.00-16.30                             | 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 oprócz 01.05            |
|          | 10.45 – 11.30                           | Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.                                       | KŻ Horn Kraków oprócz 01.05            |
|          | 12.00-13.00                             | Pogotowie komputerowo-smartfonowe                                            | KŻ Horn Kraków oprócz 01.05            |
|          | 13.00-15.00                             | Zajęcia żeglarskie                                                           | KŻ Horn Kraków oprócz 01.05            |
|          | 14.00-17.00<br>08.05.2025<br>22.05.2025 | Zajęcia ceramiki                                                             | Terra Studio Ceramiki<br>Ul. Potebni 6 |
|          | 16.00-19.00                             | Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)      | Tawerna Horn                           |

|        |                             |                                                                                 |                               |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| piątek | 09.05.2025<br>11.00 – 13.00 | Historia sztuki w terenie                                                       | „Planty”                      |
|        | 23.05.2025<br>11.00 - 13.00 | Historia sztuki w terenie                                                       | „Mikołaj Kopernik w Krakowie” |
|        | 14.00-18.00                 | Kawiarenka seniora<br>(klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe) | Tawerna Horn.                 |

### **Zajęcia dodatkowe w maju 2025:**

| data       | godzina       | rodzaj zajęć                 | uwagi          |
|------------|---------------|------------------------------|----------------|
| 09.05.2025 | 17.00         | Grill na rozpoczęcie sezonu. | KŻ Horn Kraków |
| 13.05.2025 | 11.00         | Regaty senioralne            | KŻ Horn Kraków |
| 16.05.2025 | 8.00          | Wycieczka Zalipie i Tarnów.  |                |
| 30.05.2025 | 11.00 – 13.00 | Wycieczka po Nowej Hucie     |                |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***