



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 06.05.2025

Harmonogram zajęć stałych - maj 2025

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	10.00 – 11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
poniedziałek	11.00-13.00	Żeglowanie dla dziewczyn	KŻ Horn Kraków
wtorek	10.00 – 11.00	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 08.05.2025 22.05.2025	Zajęcia ceramiki	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	09.05.2025 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Planty”
	23.05.2025 11.00 - 13.00	Historia sztuki w terenie	„Mikołaj Kopernik w Krakowie”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (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.