



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 04.06.2025

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 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 – 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 19.06
	10.45 – 11.30	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków oprócz 19.06
	12.00-13.00	Pogotowie komputerowo- smartfonowe	KŻ Horn Kraków oprócz 19.06
	13.00-15.00	Zajęcia żeglarskie	KŻ Horn Kraków oprócz 19.06
	14.00-17.00 12.06.2025 26.06.2025	Zajęcia ceramiki	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	06.06.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie „Spacer po Bulwarach Wisły od mostu Powstańców Śląskich do Norbertanek”	

	27.06.2025 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie „Kraków w poezji i literaturze”	
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.06.202	11.00-13.00	Wycieczka po Nowej Hucie cz. 2	
16.06.2025	13.00-15.00	Warsztaty pielęgnacji z Oriflame.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.