



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

Centrum Aktywności Seniorów Żeglarsz

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 01.07.2025

Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2025

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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
	12.00-13.30	Tai Chi	KŻ Horn Kraków
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	12.00-13.00	Pogotowie smatfonowo - komputerowe	KŻ Horn Kraków
	13.00-15.00	Zajęcia żeglarskie	KŻ Horn Kraków oprócz 19.06
	14.00-17.00	Zajęcia ceramiki	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.00-13.00 04.07.2025	Historia sztuki w terenie	„Kraków w legendzie”
	11.00-13.00 18.07.2025	Historia sztuki w terenie	„Tajemnice ulicy Krupniczej”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.07.2025	11.00-13.00	„Wyjątkowy Król – czyli Kraków za panowania Kazimierza Wielkiego”	Zbiórka na Placu Matejki pod Pomnikiem Grunwaldzkim
25.07.2025	17.00	Grill integracyjny z CAS Długa	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.