



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 01.08.2025

Harmonogram zajęć stałych -sierpień 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
	14.00-17.00 07.08.2025 21.08.2025	Zajęcia ceramiki	Terra Studio Ceramiki Ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.00-13.00 08.08.2025	Historia sztuki w terenie	„Krakowskie Błonia”
	11.00-13.00 29.08.2025	Historia sztuki w terenie	„Tajemnice ulicy św Jana”.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.08.2025	11.00	„Kiła, Tyfus, cholera i inne zarazy”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.