



Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz

ADRES:

KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22,

30-733 Kraków

Koordynator Małgorzata: kontakt +48 605 262 252

Dyżur koordynatora : poniedziałek – piątek od 10:00-14:00

e-mail: caszeglarz@gmail.com

www.hornkrakow.pl/cas/

<https://www.facebook.com/caszeglarz>

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 16.09.2025

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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 04.09.2025 18.09.2025	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 12.09.2025	Historia sztuki w terenie	„Dzieje Rynku krakowskiego”

	11.00-13.00 26.09.2025	Historia sztuki w terenie	„Historia Podgórze”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.09.2025	18.00	Pożegnanie lata na Hornie	Wstęp na zaproszenia.
9-11.09.2025		Wyjazd do Mizernej na żeglowanie.	Zbiórka w KŻ Horn Kraków.
18.09.2025	11.00	Jesienne regaty senioralne	KŻ Horn Kraków.
18.09.2025	17.30	Kraków mroczny i ponury.	
20.09.2025	19.00	Spektakl teatralny „Nurt”	Teatr Łaźnia Nowa os. Szkolne 25 Kraków
22.09.2025	18.00	Jesienna potańcówka	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.