



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 10.12.2025

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2025

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.00	Morsowanie	KŻ Horn Kraków
poniedziałek	10.00 – 11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
wtorek	10.00 – 11.00	Nordic walking	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
	16.00-17.00	Pogotowie smatfonowo-komputerowe.	
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	10.00-10.45	Język angielski początkujący	KŻ Horn Kraków tylko 18.12
	10.45-11.30	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków tylko 18.12
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	19.12.2025 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	Dawne zwyczaje świąteczne Spotkanie pod Barbakanem
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.12.2025	15.10	Magia, duchy, zabobony.	zbiórka pod pomnikiem Jana Pawła II na Wzgórzu Wawelskim (wejście od Kanoniczej).
17.12.2025	18.00	Wigilia	KŻ Horn Kraków
18.12.2025	11.30-13.30	Trening pamięci – rozgrywki w Rumikuba.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.