



Centrum Aktywności Seniorów Żeglarsz

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 02.2026

Harmonogram zajęć stałych luty 2026

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.	KŻ Horn Kraków
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	10.00-10.45	Język angielski początkujący	KŻ Horn Kraków
	10.45-11.30	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	14.00-17.00 12.02.2026 26.02.2026	Ceramika	Terra Studio ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	06.02.2026 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie „Co widać z Wawelskiego Wzgórza”	Zbiórka przy pomniku Smoka o 11.00

	20.02.2026 11.00-13.00	Historia sztuki w terenie. „Galeria malarska w Sukiennicach”	Zbiórka o 10.45 przy pomniku A. Mickiewicza
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.02.2026	18.00	Wieczór Burnsa	KŻ Horn Kraków
13.02.2026	11.00	Pałac Biskupa Erazma Ciołka	Pałac Biskupa Erazma Ciołka ul. Kanonicza 17
16.02.2026	17.00	Bal karnawałowy.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.