



## 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](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.hornkrakow.pl/cas/](http://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 16.02.2026**

**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<br>12.02.2026<br>26.02.2026 | Ceramika                                                                     | Terra Studio<br>ul. Potebni 6      |
|          | 16.00-19.00                             | Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)      | Tawerna Horn                       |
| piątek   | 06.02.2026<br>11.00-13.00               | Historia sztuki w terenie „Co widać z Wawelskiego Wzgórza”                   | Zbiórka przy pomniku Smoka o 11.00 |

|  |                           |                                                                                    |                                                |
|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  | 20.02.2026<br>11.00-13.00 | Historia sztuki w terenie.<br>„Galeria malarska w<br>Sukiennicach”                 | Zbiórka o 10.45 przy<br>pomniku A. Mickiewicza |
|  | 14.00-18.00               | Kawiarenka seniora<br>(klub scrabble / brydż/ klub<br>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<br>Ciołka ul. Kanonicza 17 |
| 16.02.2026 | 17.00       | Bal karnawałowy.            | KŻ Horn Kraków                                  |
| 23.02.2026 | 11.00-13.00 | Warsztaty florystyczne.     | KŻ Horn Kraków                                  |
| 25.02.2026 | 17.00-19.00 | Warsztaty emisji głosu.     | KŻ Horn Kraków.                                 |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*