



Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz

ADRES:

KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22,

30-733 Kraków

Koordynatorka Małgorzata: kontakt +48 605 262 252

Dyżur koordynatorki : 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

OBYWIAZUJE OD 04.03.2026

Harmonogram zajęć stałych marzec 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/ rozgrywki w tenisa stołowego	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
	12.03.2026 26.03.2026 14.00-17.00	Ceramika	Terra Studio ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.00-13.00 13.03.2026	Historia sztuki w terenie „Galeria Sztuki Polskiej XX i XXI w”	Spotkanie 10.45 w Gmachu Głównym MNK ul. 3 Maja

	11.00-13.00 20.03.2026	Historia sztuki w terenie. „Dom Jana Matejki”	Spotkanie 10.45 ul. Floriańska 41
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03.2026	11.00-13.00	Wzgórze Wawelskie ze zwiedzaniem Katedry	Zbiórka pomnik JP II przy bramie Wazów, czyli wejście od strony Kanoniczej.
09.03.2026	18.00	Taneczny Dzień Kobiet	KŻ Horn Kraków
25.03.2026	17.00-19.00	Warsztaty z emisji głosu z Karolem Dziedzicem	KŻ Horn Kraków
30.03.2026	11.00-13.00	Warsztaty florystyczne.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.