



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

Centrum Aktywności Seniorów Żeglarsz

ADRES:

KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22,

30-733 Kraków

Koordynatorka Małgorzata: kontakt +48 605 262 252

+48 510 459 596

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

e-mail: caszeglarz@gmail.com

www.hornkrakow.pl/cas/

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

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 02.04.2026

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 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	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
	15.00-16.00	Zajęcia żeglarskie teoretyczne.	KŻ Horn Kraków 15.04 22.04. 29.04
	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 09.04.2026 23.04.2026	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 17.04.2026	Historia sztuki w terenie	Spacerek na skwerek cz. 1 Lanckorońska, Demarczyk, Skrzynecki, Święcicki. Zbiórka godzina 11.00 przy Domu Długosza ul. Kanonicza (od strony Wawelu).
	11.00-13.00 24.04.2026	Historia sztuki w terenie	Spacerek na skwerek cz. 2 Wodecki, Wajda, Swinarski, Jarocki. Zbiórka o 11.00 na Plantach przy wlocie ul. Św. Marka
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.04.2026	11.00-13.00	„Nie całkiem kryształowi – czyli najdziwniejsze żywoty świętych”.	Zbiórka o 10.45 przy Latarni Umarłych na ul. Św. Gertrudy , Planty, wylot ul. św. Sebastiana tył hotelu Royal
20.04.2026	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.