



## Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz

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](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 02.05.2026**

### Harmonogram zajęć stałych maj 2026

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.00	Pływanie w Bagrach	KŻ Horn Kraków
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków

poniedziałek	11.00 – 13.00 od 11.05.2026	Żeglowanie dla dziewczyn.	KŻ Horn Kraków
wtorek	10.00 – 12.00	Rozgrywki w tenisa stołowego	KŻ Horn Kraków
	12.00-14.00	Zajęcia żeglowania.	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
	10.00-10.45	Język angielski początkujący	KŻ Horn Kraków
czwartek	10.45-11.30	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	12.00-14.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków
	14.00-17.00 07.05.2026 28.05.2026	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 12.05.2026 WTOREK!	Historia sztuki w terenie	„Szlakiem Stanisława Wyspiańskiego” zbiórka o 11.00 przy Barbakanie
	11.00-13.00 29.05.2026	Historia sztuki w terenie	„Szlakiem Mikołaja Kopernika” zbiórka o 11.00 przy Barbakanie.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w maju 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.05.2026	11.00-13.00	Szlak Świętych Kazimierza	Kładka Ojca Bernatka od strony Kazimierza. Wylot ul. Mostowej na Bulwary Wiślane.
08.05.2026	17.00	Grill integracyjny.	KŻ Horn Kraków
18.05.2026	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne	KŻ Horn Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

