



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

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 02.06.2026

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 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 Oprócz 15.06 i 29.06 |

| | | | |
|--------------|---|--|-------------------------------|
| poniedziałek | 11.00 – 13.00 22.06.2026 | 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 11.06.2026 18.06.2026 | 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 19.06.2026 | Historia sztuki w terenie | Szlakiem krakowskiego Lajkonika |
| | 14.00-18.00 | Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe) | Tawerna Horn. |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|--|---|
| 01.06.2026 | 10.00-19.00 | Międzypokoleniowy Dzień Otwarty w KŻ Horn Kraków. | KŻ Horn Kraków |
| 05.06.2026 | 08.00 | Wycieczka do Pszczyny | Wyjazd o 8.00 z KŻ Horn Kraków |
| 08.06.2026 | 11.00-15.00 | Wyjazd do Ośrodka Jazdy Konnej Pegaz w Bieńczycach. | Ul. Karola Łotwińskiego 1 Kraków |
| 09.06.2026 | 11.00-15.00 | Regaty senioralne | KŻ Horn Kraków |
| 10.06.2026 | 11.00-13.00 | Wycieczka: „Seks w wielkim mieście” | Spotkanie przed wejściem do Kościoła Bernardynów u podnóża Wawelu |
| 29.06.2026 | 11.00-13.00 | Zajęcia florystyczne. | KŻ Horn Kraków |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.