



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

OBYWIAZUJE OD 07.09.2026

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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	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
	14.00-14.45	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków
	14.45-15.30	Język angielski zaawansowany	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	12.00-14.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków
	14.00-17.00 03.09.2026 24.09.2026	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 08.09.2026	Historia sztuki w terenie	„Kraków w zagadkach” spotkanie o godz 11.00 Barbakan
	11.00-13.00 25.09.2026	Historia sztuki w terenie	„Wyjątkowe Krakowianki – Janina Ipohorska” Spotkanie godz 11.00 Barbakan
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.09.2026	11.00-13.00	Wycieczka „Kazimierz – prawdy i mity”	Spotkanie ul. Skałeczna 15 (brama wyjściowa do Bazyliki na Skałce)
07- 09.09.2026	9.00	Wyjazd na żeglowanie do Mizernej	Wyjazd z KŻ Horn Kraków
22.09.2026	10.00-12.00	Warsztaty biżuteryjne	KŻ Horn Kraków
22.09.2026	12.00	Regaty Senioralne	KŻ Horn Kraków
23- 24.09.2026		XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka ul. Zarzecze 12A
24.09.2026	9.30-19.00	Wycieczka do Bielska Białej	Wyjazd z KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.