

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 08.10.2026

Harmonogram zajęć stałych październik 2026

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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

wtorek	10.00 – 12.00	Rozgrywki w tenisa stołowego / DART	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	14.00-17.00 08.10.2026 22.10.2026	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 06.10.2026 WTOREK	Historia sztuki w terenie „Pod żaglami i gwiazdami”	Spotkanie godz 11.00 ul. Piłsudskiego 12 Pałac Czapskich

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	11.00-13.00 23.10.2026	Historia sztuki w terenie „Pamiętajmy – Cmentarz Rakowicki”	Spotkanie przy Bramie Głównej ul. Rakowicka 26
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.10.2026	11.00-13.00	Wycieczka „Nowa Huta jest Kobietą”	11:00 na rogu cmentarza w Mogile (skrzyżowanie ulic Jana Pawła II i Gustawa Daniłowskiego).
07.10.2026	17.00-19.00	Zajęcia międzypokoleniowe – szantowanie- w Pracowni Młodych	Osiedle Centrum C 9 Kraków
19.10.2026	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS