

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 10.11.2026

Harmonogram zajęć stałych listopad 2026

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.00	Morsowanie w Bagrach	KŻ Horn Kraków oprócz 02.11

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

poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków oprócz 02.11
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 oprócz 11.11
	10.50-11.35	Joga zaawansowana	KŻ Horn Kraków oprócz 11.11
	12.00-13.30	Tai Chi	KŻ Horn Kraków oprócz 11.11
	14.00-14.45	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków prócz 11.11
	14.45-15.30	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków oprócz 11.11
	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 oprócz 11.11
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków oprócz 11.11
czwartek	14.00-17.00 12.11.2026 26.11.2026	Ceramika	Terra Studio Ul. Potebni 6

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

	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.00-13.00 03.11.2026	Historia sztuki w terenie „Historia obrazem malowana”	Galeria Sukiennice Spotkanie pod „Adasiem” godz 11.00
	11.00-13.00 20.11.2026	Historia sztuki w terenie „Wyjątkowe Krakowianki- Wisława Szymborska”	Spotkanie o 11.00 park im. W. Szymborskiej na ul. Karmelickiej 24b
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.11.2026	11.00-13.00	Zajęcia biżuteryjne.	KŻ Horn Kraków
19.11.2026	11.00-12.30	Ostoja dla emocji – zajęcia o śnie.	KŻ Horn Kraków
23.11.2026	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków
24.11.2026	11.00-13.00	‘Szlak śmierci – czyli spacer o tematyce zaduszkowej”	Spotkanie przy kościele Bernardynów u podnóża Wawelu, tam gdzie Grodzka przechodzi w Stradomską a Gertrudy w Bernardyńską.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS