



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”**  
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz**

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22, 30-733 Kraków

kontakt – tel.+48 12 653 05 08, +48 605 262 252

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.cas-zeglarz.pl](http://www.cas-zeglarz.pl) <https://www.facebook.com/caszeglarz>

### **CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 03.10.2024**

#### **Harmonogram zajęć stałych - Październik 2024**

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.00	Pływanie na Bagrach	KŻ Horn Kraków
	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia z żeglowania.	KŻ Horn
	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
	11.40-13.10	Tai Chi	KŻ Horn Kraków
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.30	Zajęcia grupy teatralno – kabaretowej.	KŻ Horn Kraków
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	9.30-10.15	Zajęcia z angielskiego podstawowego.	KZ Horn Kraków
	10.15-11.00	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Zajęcia żeglowanie.	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków
	13.00-14.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.10.2024 11.00	Historia sztuki w terenie	„Renesans w Krakowie”
	25.10.2024 11.00	Historia sztuki w terenie	„Szlakiem Wita Stwosza”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.10.2024	11.00	Jesienne Regaty Senioralne.	KŻ Horn Kraków.
09.10.2024	18.00	„Polacy nie gęsi” koncert operetkowy.	Teatr Variete Ul. Grzegórzecka 71 Kraków
10.10.2024	08.00-18.00	Wycieczka do Krynicy Górskiej	Wyjazd 8.00 spod McDonalds ul. Wielicka
18.10.2024	18.00	Gala Jubileuszowa KŻ Horn Kraków	KŻ Horn Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*