



**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 02.01.2025**

#### **Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025**

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.00	Morsowanie na BAGRACH	KŻ Horn Kraków oprócz 06.01
	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowego kręgosłupa	KŻ Horn Kraków oprócz 06.01
wtorek	10.00 – 12.00	Nordic walking	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
	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	10.00-10.45	Zajęcia z angielskiego podstawowego.	KZ Horn Kraków od 9.01
	10.45 – 11.30	Zajęcia z angielskiego zaawansowanego.	KŻ Horn Kraków od 9.01
	12.00-13.00	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	11.00-13.00 10.01.2025	Historia sztuki w terenie „Sztuka cerkiewna dawnej Rzeczypospolitej.”	Muzeum Narodowe w Krakowie,
	11.00-13.00 24.01.2025	Historia sztuki w terenie. „ Sztuka dawnej Polski XII – XVIII w”	Muzeum Narodowe w Krakowie.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.01.2025	17.00	Przedstawienie grupy teatralno - kabaretowej	KŻ Horn Kraków
13.01.2025	18.00	Bal karnawałowy – przebierańców.	KŻ Horn Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*