



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

www.hornkrakow.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 08.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2023

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.00	Zajęcia morsowania.	KŻ Horn Kraków
	10.00 – 11.15	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Kraków
	16.30-17.15	Zajęcia na basenie.	Basen os. Handlowe 4
wtorek	10.30 – 11.30	Hiszpański średnio zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	11.30- 12.30	Hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Kraków

wtorek	12.30-13.30	Pogotowie smartfonowo – komputerowe – zajęcia z obsługi komputera i telefonu.	KŻ Horn Kraków
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-10.45	Joga podstawowa	KŻ Horn Kraków oprócz 27.12
	10.50-11.35	Joga zaawansowana.	KZ Horn Kraków oprócz 27.12
	11.40-13.10	Tai Chi	KŻ Horn Kraków oprócz 27.12
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków oprócz 27.12
czwartek	9.30-10.15	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków Oprócz 28.12
	10.15 – 11.00	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków Oprócz 28.12
	11./00-13.00	Nordic walking	Miejsce zbiórki ustalone z prowadzącym zajęcia oprócz 28.12
	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6 oprócz 28.12

czwartek	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	08.12.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Kazimierz żydowski”
	15.12.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Kazimierz chrześcijański. Skalka, Krypta Zasłużonych”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
01.12.23	11.00-12.00	Trening pamięci.	KŻ Horn Kraków
11.12.23	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne	KŻ Horn Kraków
14.12.23	12.00-13.00	Zajęcia na ścianie wspinaczkowej	Centrum Wspinaczkowe Kraków Forteca ul. Ludowa 6
20.12.23	18.00	Spotkanie wigilijne.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.