



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	9.00-14.00
wtorek	9.00-14.00
środa	9.00-14.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2024

Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2024

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.00	Zajęcia morsowania.	KŻ Horn Kraków
	10.00 – 11.00	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	12.30-14.30	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
	10.50-11.35	Joga zaawansowana.	KZ 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
	16.00-17.00 13.03 20.03	Zajęcia teoretyczne żeglarskie.	KŻ Horn Kraków
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	9.30-10.15	Język angielski podstawowy	KŻ Horn Kraków
	10.15 – 11.00	Język angielski zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	11./00-13.00	Nordic walking	Miejsce zbiórki ustalone z prowadzącym
	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	08.03.24 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Odrobina kobiecości” Gmach Główny MNK
	22.03.24 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Kawa i ciasteczka” Historia krakowskich kawiarni.

	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.
--	-------------	--	---------------

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
07.03.24	12.00-13.00	Ścianka wspinaczkowa Forteca.	Ścianka wspinaczkowa Forteca ul. Ludowa 6
11.03.24	11.00-13.00	Zajęcia florystyczne.	KŻ Horn Kraków.
13.03.24	10.00-11.00	Zajęcia z łucznictwa	KS Płaszowianka
15-16.03.24	15.00-20.30	Świąteczna zbiórka żywności	Lidl ul. Węglarska 4
18.03.24	18.00	Spotkanie Wielkanocne.	KŻ Horn Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.