



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”**

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarski**

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.hornkrakow.pl](http://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 15.04.2024**

### **Harmonogram zajęć stałych - KWIECIEŃ 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 03.04.24 10.04.24	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	12.04.24 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Podgórze-miasto w sąsiedztwie”
	26.04.24 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie	„Szlakiem krakowskiego Lajkonika”.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
09.04.24	10.00-12.00	Zajęcia z łucznictwa.	Stadion Płaszowianka ul. Stróża Rybna 19
16.04.24	10.00-12.00	Zajęcia z łucznictwa.	Stadion Płaszowianka ul. Stróża Rybna 19
18.04.24	12.00-13.00	Zajęcia na ścianie wspinaczkowej	Centrum Wspinaczkowe Forteca ul. Ludowa 6
19.04.24	9.00-17.00	Wycieczka do Wygiełzowa	Skansen Wygiełzów i Zamek w Lipowcu.
22.04.24	11.00-13.00	Warsztaty florystyczne.	KŻ Horn Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*