



**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 01.07.2024**

#### **Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 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
poniedziałek	11.00-13.00	Żeglownianie dla Żeglarek	KŻ Horn Kraków
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia z żeglowania.	KŻ Horn

wtorek	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
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków
	16.30-17.30	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	12.07.24	Spacer na skwerek cz. 1	Twórcze dokonania patronów skwerków.
	26.07.24	Spacer na skwerek cz. 2	Twórcze dokonania patronów skwerków.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.07	19.00	„Seks po krakosku”	Teatr Współczesny w Krakowie Ul. Starowiślna 21.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*