



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.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 01.08.2024

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 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	Żeglowanie 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 Oprócz 07 i 14.08
	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 z wyj 15.08
	11.00-13.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn Kraków z wyj 15.08
	16.30-17.30	Pogotowie komputerowo-smartfonowe	KŻ Horn Kraków Z wyj 15.08
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	09.08.2024 11.00	Historia sztuki w terenie	Pomniki na Plantach
	23.08.2024 11.00	Historia sztuki w terenie	Secesja w architekturze
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.08.2024	13.00	Zajęcia na SUP-ie.	Zalew Bagry

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.