



**Magiczny
Kraków**

CAS Toń w listopadzie

2015-10-30

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”

Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach od 11⁰⁰ do 13⁰⁰

Biblioteka z czytelnią wtorki i czwartki w godzinach od 11⁰⁰ do 19⁰⁰

Przyrządy: bieżnia elektryczna (1szt.), rowerek (1szt.), orbitrek (2szt.)

Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

Zajęcia podstawowe

Poniedziałek

19:00 - 20:00 Mediacja Kurs

Wtorek

11:00 - 12:00 Kurs Komputerowy

12:00 - 13:00 Kurs komputerowy

13:00 - 13:30 Spotkanie informacyjne

13:30 - 14:30 Asertywność kurs

14:30 - 15:30 Pierwsza pomoc

15:30 - 16:30 Pierwsza pomoc

Środa

12:00 - 13:00 Zdrowe gotowanie

13:00 - 14:00 Zdrowe gotowanie



**Magiczny
Kraków**

14:00 - 15:00 Nordic Walking

Czwartek

14:00 - 15:00 Taniec towarzyski

15:00 - 16:00 Teatr zajęcia

16:00 - 17:00 Szachy zajęcia

17:00 - 18:00 Wolontariat Seniorów

18:00 - 19:00 Zajęcia ruchowe - zumba

19:00 - 20:00 Kawiarenka obywatelska

Zajęcia dodatkowe

Poniedziałek

16:30 - 18:00 Rękodzieło

18:00 - 19:00 iPad warsztaty

Wtorek

11:00 - 12:00 Bilard

12:00 - 13:00 Bilard

13:00 - 13:30 Spotkanie informacyjne

14:30 - 15:30 Gry stolikowe

15:30 - 16:30 Gry stolikowe

18:30 - 20:00 Chór

Środa

14:00 - 15:00 iPad ćwiczenia



**Magiczny
Kraków**

16:30 - 17:30 iPad ćwiczenia

17:30 - 18:30 Bilard

18:30 - 19:30 Bilard

Czwartek

14:00 - 15:00 Szachy

15:00 - 16:00 Szachy

16:00 - 17:00 iPad ćwiczenia

18:00 - 19:00 Spotkanie organizacyjne

20:00 - 21:00 Wykłady z historii lokalnej lub genealogii

Piątek

16:00 - 17:00 Bilard

17:00 - 18:00 Bilard

18:00 - 19:00 Bilard

Zajęcia indywidualne po telefonicznym umówieniu

Poniedziałek

16:00 - 17:00 Taniec ćwiczenia

17:00 - 18:00 Ćwiczenia na przyrządach

18:00 - 19:00 Ćwiczenia na przyrządach

19:00 - 20:00 Ćwiczenia na przyrządach

Wtorek

11:00 - 12:00 Tenis stołowy

12:00 - 13:00 Tenis stołowy

13:00 - 13:30 Spotkanie informacyjne



**Magiczny
Kraków**

13:30 - 14:30 Tenis stołowy

14:30 - 15:30 Taniec ćwiczenia

15:30 - 16:30 Taniec ćwiczenia

Środa

12:00 - 13:00 Tenis stołowy

13:00 - 14:00 Tenis stołowy

16:30 - 17:30 Ćwiczenia na przyrządach

17:30 - 18:30 Ćwiczenia na przyrządach

18:30 - 19:30 Ćwiczenia na przyrządach

Czwartek

16:00 - 17:00 Pielęgnacja tradycji

17:00 - 18:00 Próby teatralne

18:00 - 19:00 Spotkanie organizacyjne

20:00 - 21:00 Wykłady z historii lokalnej lub genealogii

Piątek

16:00 - 17:00 Gry stolikowe / brydż

17:00 - 18:00 Gry stolikowe / brydż

18:00 - 19:00 Gry stolikowe / brydż

- *Informacje szczegółowe o zajęciach dostępne w zakładkach na stronie internetowej*
- *Wydarzenia okazjonalne poprzedzane są odrębnymi komunikatami (w planie basen)*

**31-263 Kraków, ul.Łokietka 267, tel. 693 979 402, e-mail: mag.magic@interia.eu,
www.kslajkonik.pl/ton/**