Magiczny Kraków

CAS Toń od 18 stycznia

2016-01-21

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”

Przyrządy: bieżnia elektryczna (1szt.), rowerek (1szt.), orbitrek (2szt.)
Bilard i tenis stołowy wymagają telefonicznego potwierdzenia
Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

OD 18 STYCZNIA 2016

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń” ważne od 18 stycznia:

Poniedziałek:

11^{00} - 12^{00} spotkania międzypokoleniowe,

12^{00} - 13^{00} spotkania międzypokoleniowe,

16^{30} - 17^{30} rękodzieło warsztaty,

17^{30} - 18^{30} rękodzieło warsztaty,

Wtorek:

11^{00} - 12^{00} komputery - kurs,

12^{00} - 13^{00} komputery - kurs,

16^{30} - 17^{30} taniec towarzyski,

17^{30} - 18^{30} warsztaty genealogiczne

Środa:

11^{30} – 12^{30} zdrowe gotowanie,

12^{30} – 13^{30} zdrowe gotowanie,

14^{00} - 15^{00} nordic walking,

17^{30} - 18^{30} taniec salsa,

Czwartek:

15^{30} – 16^{30} pierwsza pomoc kurs,

16^{30} – 17^{30} pierwsza pomoc kurs,

18^{00} – 19^{00} zajęcia ruchowe - zumba,

19^{00} – 20^{00} kawiarenka towarzyska

Piątek:

16^{00} – 17^{00} bilard/gry stolikowe/brydż/tenis stołowy,

17^{00} – 18^{00} rehabilitacja ruchowa – kurs,

18^{00} – 19^{00} bilard/gry stolikowe/brydż/tenis stołowy,

19^{00} – 20^{00} wolontariat seniorów.