



Marzec w CAS Dobrej Nadzei

2016-04-07

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora Stowarzyszenia Dobrej Nadzei

Marzec 2016

PONIEDZIAŁEK	WTOREK 01.03	ŚRODA 02.03	CZWARTEK 03.03	PIĄTEK 04.03
	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacje prawne
PONIEDZIAŁEK 07.03	WTOREK 08.03	ŚRODA 09.03	CZWARTEK 10.03	PIĄTEK 11.03
10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacje prawne
PONIEDZIAŁEK 14.03	WTOREK 15.03	ŚRODA 16.03	CZWARTEK 17.03	PIĄTEK 18.03
10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacje prawne
PONIEDZIAŁEK 21.03	WTOREK 22.03	ŚRODA 23.03	CZWARTEK 24.03	PIĄTEK 25.03



**Magiczny
Kraków**

10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacje prawne
PONIEDZIAŁEK 28.03.				
WIELKANOC				

Planowane wydarzenia w marcu:

wyjście do teatru lub muzeum

Działalność CAS Dobrej Nadzei jest współfinansowana ze środków Gminy Miejskiej Kraków