CAS Toń w marcu

2016-03-02

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957

e-mail: mmichta@poczta.fm,

www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Marzec 2016:

Poniedziałek:

10^{30} – 11^{30}	spotkania międzypokoleniowe,
11^{30} – 12^{30}	spotkania międzypokoleniowe,
16^{30} – 17^{30}	rękodzieło warsztaty,
17^{30} – 18^{30}	rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

11^{00} – 13^{00}	komputery - kurs,(pierwsza edycja),
13^{15} – 15^{15}	komputery - kurs,(druga edycja),
16^{30} – 17^{30}	warsztaty genealogiczne,
17^{30} – 18^{30}	warsztaty genealogiczne.

Środa:

11^{30} – 12^{30}	zdrowe gotowanie,
12^{30} – 13^{30}	zdrowe gotowanie,
16^{30} – 17^{30}	rehabilitacja ruchowa – kurs,
17^{30} – 18^{30}	taniec salsa.

Czwartek:

16^{00} – 17^{00} gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

17^{00} – 18^{00} pierwsza pomoc - kurs,

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

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

Piątek:

16^{00} – 17^{00} gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

17^{00} – 18^{00} dieta dla każdego,

18^{00} – 19^{00} rehabilitacja ruchowa – kurs,

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

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków