CAS Toń w czerwcu

2016-06-02

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” czerwiec 2016 r.

DO POBRANIA HARMONOGRAM

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, mmichta@poczta.fm, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Czerwiec 2016:

Poniedziałek:

15^{00} – 16^{00} spotkania międzypokoleniowe,

16^{00} – 17^{00} spotkania międzypokoleniowe,

17^{00} – 18^{00} rękodzieło warsztaty,

18^{00} – 19^{00} rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

13^{15} – 14^{15} komputery - kurs,

14^{15} – 15^{15} komputery - kurs,

16^{30} – 17^{30} warsztaty genealogiczne,

17^{30} – 18^{30} warsztaty genealogiczne,

19^{00} – 20^{00} rehabilitacja ruchowa – kurs,

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 obywatelska.

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.