



**Magiczny
Kraków**

CAS Toń w lipcu

2016-06-30

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” lipiec 2016 r.

[DO POBRANIA HARMONOGRAM](#)

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Lipiec 2016:

Poniedziałek:

15⁰⁰ – 16⁰⁰ spotkania międzypokoleniowe,

16⁰⁰ – 17⁰⁰ spotkania międzypokoleniowe,

17⁰⁰ – 18⁰⁰ rękodzieło warsztaty,

18⁰⁰ – 19⁰⁰ rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

13¹⁵ – 14¹⁵ komputery - kurs,

14¹⁵ – 15¹⁵ komputery - kurs,

16³⁰ – 17³⁰ warsztaty genealogiczne,

17³⁰ – 18³⁰ warsztaty genealogiczne,

19⁰⁰ – 20⁰⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs,



**Magiczny
Kraków**

Środa:

11³⁰ – 12³⁰ zdrowe gotowanie,

12³⁰ – 13³⁰ zdrowe gotowanie,

16³⁰ – 17³⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,

17³⁰ – 18³⁰ taniec salsa.

Czwartek:

16⁰⁰ – 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

17⁰⁰ – 18⁰⁰ pierwsza pomoc - kurs,

18⁰⁰ – 19⁰⁰ zajęcia ruchowe - zumba,

19⁰⁰ – 20⁰⁰ kawiarenka obywatelska.

Piątek:

16⁰⁰ – 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

17⁰⁰ – 18⁰⁰ dieta dla każdego,

18⁰⁰ – 19⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,

19⁰⁰ – 20⁰⁰ wolontariat seniorów.