



**Magiczny
Kraków**

CAS Toń w październiku

2016-09-23

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” październik 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”

Październik 2016:

Poniedziałek:

15³⁰ – 16³⁰ spotkania międzypokoleniowe,

16³⁰ – 17³⁰ spotkania międzypokoleniowe,

17³⁰ – 18³⁰ rękodzieło warsztaty,

18³⁰ – 19³⁰ rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

15³⁰ – 16³⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),

16³⁰ – 17³⁰ warsztaty genealogiczne,

17³⁰ – 18³⁰ warsztaty genealogiczne,

19⁰⁰ – 20⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs – (11.10, 25.10)



**Magiczny
Kraków**

Środa:

10⁰⁰ - 11⁰⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs - (05.10, 19.10)

11³⁰ - 12³⁰ zdrowe gotowanie,

12³⁰ - 13³⁰ zdrowe gotowanie,

17¹⁵ - 18¹⁵ 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 gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

18⁰⁰ - 19⁰⁰ taniec towarzyski,

19⁰⁰ - 20⁰⁰ wolontariat seniorów.

Uwaga: Terminy niektórych zajęć mogą ulec zmianie. Będę Państwa informował na bieżąco.

Marek Michta tel. 608 379 957.