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, mmichta@poczta.fm, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Październik 2016:

Poniedziałek:

15^{30} – 16^{30} spotkania międzypokoleniowe,

16^{30} – 17^{30} spotkania międzypokoleniowe,

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

18^{30} – 19^{30} rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

15^{30} – 16^{30} gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),

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

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

Magiczny Kraków

19^{00} – 20^{00}	rehabilitacja ruchowa – kurs – (11.10, 25.10)

Środa:

10^{00} – 11^{00}	rehabilitacja ruchowa – kurs – (05.10, 19.10)
11^{30} – 12^{30}	zdrowe gotowanie,
12^{30} – 13^{30}	zdrowe gotowanie,
17^{15} – 18^{15}	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}	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),
18^{00} – 19^{00}	taniec towarzyski,
19^{00} – 20^{00}	wolontariat seniorów.

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

Marek Michta tel. 608 379 957.