CAS Toń w listopadzie

2016-10-27

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” listopad 2016 r.

Do pobrania harmonogram

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Godziny zajęć w Listopadzie 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,

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

Środa:

10^{00} – 11^{00} rehabilitacja ruchowa – kurs,

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.

Marek Michta tel. 608 379 957.