CAS Toń w maju

2016-04-29

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” maj 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”

Maj 2016:

Poniedziałek:

10:30 – 11:30 spotkania międzypokoleniowe,

11:30 – 12:30 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.