Wrzesień w Uskrzydlonym Centrum

2016-09-05

Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

Do pobrania harmonogram

Zmiany od 5 września 2016 r. do pobrania

WRZESIEŃ 2016

Poniedziałek

9.00 - 10.00 -lekka gimnastyka rehabilitacyjna

10.00 -11.00 - kurs samoobrony dla początkujących

11.00 -12.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna

12.00 -13.00 - gry stolikowe

Wtorek

9.00-10.00 -kurs języka angielskiego

10.00-12.00 - trening rozwoju osobistego; techniki relaksacyjne

12.00 - 14.00- nordic walking

16.30-17.30 – kurs tańca

Środa

10.00 - 12.00 - origami, robótki ręczne, hafty

12.00 - 14.00 - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa

Czwartek

10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze

16.00-17.00 - kurs komputerowy

Piątek

8.00 - 9.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”

9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia

10.00 - 11.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”

11.00 - 12.00 - zajęcia z tai - chi

12.00 - 13.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

17.00 - 19.00 – kurs fotograficzny

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011