



CAS Toń w listopadzie

2015-10-30

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”

Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach od 11⁰⁰ do 13⁰⁰

Biblioteka z czytelnią wtorki i czwartki w godzinach od 11⁰⁰ do 19⁰⁰

Przyrządy: bieżnia elektryczna (1szt.), rowerek (1szt.), orbitrek (2szt.)

Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

Zajęcia podstawowe

Poniedziałek

19:00 - 20:00 Mediacja Kurs

Wtorek

11:00 - 12:00 Kurs Komputerowy

12:00 - 13:00 Kurs komputerowy

13:00 - 13:30 Spotkanie informacyjne

13:30 - 14:30 Asertywność kurs

14:30 - 15:30 Pierwsza pomoc

15:30 - 16:30 Pierwsza pomoc

Środa

12:00 - 13:00 Zdrowe gotowanie

13:00 - 14:00 Zdrowe gotowanie

14:00 - 15:00 Nordic Walking



Czwartek

- 14:00 - 15:00** Taniec towarzyski
- 15:00 - 16:00** Teatr zajęcia
- 16:00 - 17:00** Szachy zajęcia
- 17:00 - 18:00** Wolontariat Seniorów
- 18:00 - 19:00** Zajęcia ruchowe - zumba
- 19:00 - 20:00** Kawiarenka obywatelska

Zajęcia dodatkowe

Poniedziałek

- 16:30 - 18:00** Rękodzieło
- 18:00 - 19:00** iPad warsztaty

Wtorek

- 11:00 - 12:00** Bilard
- 12:00 - 13:00** Bilard
- 13:00 - 13:30** Spotkanie informacyjne
- 14:30 - 15:30** Gry stolikowe
- 15:30 - 16:30** Gry stolikowe
- 18:30 - 20:00** Chór

Środa

- 14:00 - 15:00** iPad ćwiczenia
- 16:30 - 17:30** iPad ćwiczenia



17:30 - 18:30 Bilard

18:30 - 19:30 Bilard

Czwartek

14:00 - 15:00 Szachy

15:00 - 16:00 Szachy

16:00 - 17:00 iPad ćwiczenia

18:00 - 19:00 Spotkanie organizacyjne

20:00 - 21:00 Wykłady z historii lokalnej lub genealogii

Piątek

16:00 - 17:00 Bilard

17:00 - 18:00 Bilard

18:00 - 19:00 Bilard

Zajęcia indywidualne po telefonicznym umówieniu

Poniedziałek

16:00 - 17:00 Taniec ćwiczenia

17:00 - 18:00 Ćwiczenia na przyrządach

18:00 - 19:00 Ćwiczenia na przyrządach

19:00 - 20:00 Ćwiczenia na przyrządach

Wtorek

11:00 - 12:00 Tenis stołowy

12:00 - 13:00 Tenis stołowy

13:00 - 13:30 Spotkanie informacyjne

13:30 - 14:30 Tenis stołowy



14:30 - 15:30 Taniec ćwiczenia

15:30 - 16:30 Taniec ćwiczenia

Środa

12:00 - 13:00 Tenis stołowy

13:00 - 14:00 Tenis stołowy

16:30 - 17:30 Ćwiczenia na przyrządach

17:30 - 18:30 Ćwiczenia na przyrządach

18:30 - 19:30 Ćwiczenia na przyrządach

Czwartek

16:00 - 17:00 Pielęgnacja tradycji

17:00 - 18:00 Próby teatralne

18:00 - 19:00 Spotkanie organizacyjne

20:00 - 21:00 Wykłady z historii lokalnej lub genealogii

Piątek

16:00 - 17:00 Gry stolikowe / brydż

17:00 - 18:00 Gry stolikowe / brydż

18:00 - 19:00 Gry stolikowe / brydż

- *Informacje szczegółowe o zajęciach dostępne w zakładkach na stronie internetowej*
- *Wydarzenia okazjonalne poprzedzane są odrębnymi komunikatami (w planie basen)*

31-263 Kraków, ul.Łokietka 267, tel. 693 979 402, e-mail: mag.magic@interia.eu, www.kslajkonik.pl/ton/