



## **CAS Toń w listopadzie**

2015-10-30

**Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”**

*Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach od 11<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup>*

*Biblioteka z czytelnią wtorki i czwartki w godzinach od 11<sup>00</sup> do 19<sup>00</sup>*

*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](mailto:mag.magic@interia.eu), [www.kslajkonik.pl/ton/](http://www.kslajkonik.pl/ton/)**