



## **CAS Toń w grudniu**

2015-12-02

### **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.)

Bilard i tenis stołowy wymagają telefonicznego potwierdzenia

Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

### **PONIEDZIAŁEK**

**16.30 - 17.30** Rękodzieło warsztaty

**17.30 - 18.30** Rękodzieło warsztaty

**18.30 - 19.30** iPad warsztaty

**19.30 - 20.30** Mediacja kurs

### **WTOREK**

**11.00 - 12.00** Komputery kurs

**12.00 - 13.00** Komputery kurs

**13.30 - 14.30** Asertywność kurs

**14.30 - 15.30** Teatr zajęcia

**15.30 - 16.30** Szachy zajęcia

**16.30 - 17.30** Taniec towarzyski

**17.30 - 18.30** Taniec użytkowy

**18.30 - 20.00** Chór zajęcia

### **ŚRODA**

**11.00 - 12.00** Zdrowe gotowanie



**Magiczny  
Kraków**

**12.30 - 13.30** Zdrowe gotowanie

**14.00 - 15.00** Nordic walking

**15.30 - 16.30** Komputery kurs

**16.30 - 17.30** Komputery kurs

**17.30 - 18.30** Taniec salsa

#### **CZWARTEK**

**15.30 - 16.30** Pierwsza pomoc kurs

**16.30 - 17.30** Pierwsza pomoc kurs

**18.00 - 19.00** Zajęcia ruchowe - zumba

**19.00 - 20.00** Kawiarenka obywatelska

#### **PIĄTEK**

**16.00 - 17.00** Bilard/gry stolikowe/brydż

**17.00 - 18.00** Bilard/gry stolikowe/brydż

**18.00 - 19.00** Bilard/gry stolikowe/brydż

**19.00 - 20.00** Wolontariat seniorów

Informacje szczegółowe o zajęciach dostępne w zakładkach na stronie internetowej  
Wydarzenia okazjonalne poprzedzane są odrębnymi komunikatami  
2015-12-12 (sobota) wycieczka na zamek w Wiśniczu i do kopalni soli w Bochni