



CAS Toń w grudniu

2015-12-02

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.)

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