



## **CAS Toń od 18 stycznia**

2016-01-21

### **Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”**

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

Bilard i tenis stołowy wymagają telefonicznego potwierdzenia

Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

### [OD 18 STYCZNIA 2016](#)

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń” ważne od 18 stycznia:

#### **Poniedziałek:**

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> | spotkania międzypokoleniowe, |
| 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | spotkania międzypokoleniowe, |
| 16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | rękodzieło warsztaty,        |
| 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> | rękodzieło warsztaty,        |

#### **Wtorek:**

- |                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> | komputery - kurs,       |
| 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | komputery - kurs,       |
| 16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | taniec towarzyski,      |
| 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> | warsztaty genealogiczne |

#### **Środa:**

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> | zdrowe gotowanie, |
| 12 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup> | zdrowe gotowanie, |
| 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> | nordic walking,   |
| 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> | taniec salsa,     |



**Czwartek:**

15 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	pierwsza pomoc kurs,
16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	pierwsza pomoc kurs,
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	zajęcia ruchowe - zumba,
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	kawiarenka towarzyska

**Piątek:**

16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	bilard/gry stolikowe/brydż/tenis stołowy,
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	rehabilitacja ruchowa - kurs,
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	bilard/gry stolikowe/brydż/tenis stołowy,
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	wolontariat seniorów.