



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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | spotkania międzypokoleniowe, |
| 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | spotkania międzypokoleniowe, |
| 16 ³⁰ - 17 ³⁰ | rękodzieło warsztaty, |
| 17 ³⁰ - 18 ³⁰ | rękodzieło warsztaty, |

Wtorek:

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

Środa:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| 11 ³⁰ - 12 ³⁰ | zdrowe gotowanie, |
| 12 ³⁰ - 13 ³⁰ | zdrowe gotowanie, |
| 14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ | nordic walking, |
| 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 towarzyska

Piątek:

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