



CAS Toń w lutym

2016-02-05

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” luty 2016 r.

[OD 1 DO 5 LUTEGO 2016](#)

[OD 8 LUTEGO 2016](#)

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń” w lutym:

Poniedziałek:

10 ³⁰ - 11 ³⁰	spotkania międzypokoleniowe,
11 ³⁰ - 12 ³⁰	spotkania międzypokoleniowe,
16 ³⁰ - 17 ³⁰	rękodzieło warsztaty,
17 ³⁰ - 18 ³⁰	rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	komputery - kurs,(pierwsza edycja),
12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	komputery - kurs,(pierwsza edycja),
13 ¹⁵ - 14 ¹⁵	komputery - kurs,(druga edycja),
14 ¹⁵ - 15 ¹⁵	komputery - kurs,(druga edycja),
16 ³⁰ - 17 ³⁰	warsztaty genealogiczne,
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

UWAGA ! zajęcia tylko 3 lutego



16³⁰ - 17³⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs,

17³⁰ - 18³⁰ taniec salsa.

Czwartek:

16⁰⁰ - 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),

17⁰⁰ - 18⁰⁰ pierwsza pomoc - kurs,

18⁰⁰ - 19⁰⁰ zajęcia ruchowe - zumba,

19⁰⁰ - 20⁰⁰ kawiarenka towarzyska.

Piątek:

16⁰⁰ - 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),

17⁰⁰ - 18⁰⁰ dieta dla każdego,

18⁰⁰ - 19⁰⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs,

19⁰⁰ - 20⁰⁰ wolontariat seniorów.