



Marzec w CAS Dobrej Nadzei

2016-04-07

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora Stowarzyszenia Dobrej Nadzei

Marzec 2016

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	P
	01.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior - grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	02.03 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	03.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	1 Kurs Zd - gr. śr 11 Konsult
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	P
07.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy - grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	08.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior - grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	09.03 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	10.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	1 Kurs Zd - gr. śr 11 Konsult
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	P



14.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	15.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	16.03 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	17.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	18.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa średniozaawansowana 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacja
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
21.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana 12³⁰ - 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	22.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu	23.03 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne	24.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż) 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness	25.03 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa średniozaawansowana 11⁰⁰ - 12⁰⁰ Konsultacja
PONIEDZIAŁEK				
28.03. WIELKANOC				



**Magiczny
Kraków**

--	--	--	--	--



**Magiczny
Kraków**

Planowane wydarzenia w marcu:

wyjście do teatru lub muzeum

Działalność CAS Dobrej Nadziei jest współfinansowana ze środków Gminy Miejskiej Kraków