



## **CAS Toń w marcu**

2016-03-02

**Centrum Aktywności Seniorów „Toń”**

**30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957**

**e-mail: [mmichyta@poczta.fm](mailto:mmichyta@poczta.fm),**

**[www.kslajkonik.pl](http://www.kslajkonik.pl)**

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Marzec 2016:

### **Poniedziałek:**

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> | spotkania międzypokoleniowe, |
| 11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</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> - 13 <sup>00</sup> | komputery - kurs,( pierwsza edycja ), |
| 13 <sup>15</sup> - 15 <sup>15</sup> | komputery - kurs,( druga edycja ),    |
| 16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | warsztaty genealogiczne,              |
| 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,             |
| 16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | rehabilitacja ruchowa - kurs, |
| 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> | taniec salsa.                 |

### **Czwartek:**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> | gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia ), |
|-------------------------------------|---|



- 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</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> gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia ),  
17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> dieta dla każdego,  
18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> rehabilitacja ruchowa - kurs,  
19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> wolontariat seniorów.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków