



CAS Toń w kwietniu

2016-04-01

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” Kwiecień 2016 r.

[DO POBRANIA HARMONOGRAM KWIECIEŃ 2016](#)

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, mmichota@poczta.fm, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń” Kwiecień 2016:

Poniedziałek:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 10 ³⁰ - 11 ³⁰ | spotkania międzypokoleniowe, |
| 11 ³⁰ - 12 ³⁰ | spotkania międzypokoleniowe, |
| 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ | rękodzieło warsztaty, |
| 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | rękodzieło warsztaty. |

Wtorek:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 13 ¹⁵ - 14 ¹⁵ | komputery - kurs, |
| 14 ¹⁵ - 15 ¹⁵ | komputery - kurs, |
| 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, |
| 16 ³⁰ - 17 ³⁰ | rehabilitacja ruchowa - kurs, |
| 17 ³⁰ - 18 ³⁰ | taniec salsa. |



Czwartek:

- 16⁰⁰ - 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),
- 17⁰⁰ - 18⁰⁰ pierwsza pomoc - kurs,
- 18⁰⁰ - 19⁰⁰ zajęcia ruchowe - zumba,
- 19⁰⁰ - 20⁰⁰ kawiarenka towarzyska.

Piątek:

- 16⁰⁰ - 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),
- 17⁰⁰ - 18⁰⁰ dieta dla każdego,
- 18⁰⁰ - 19⁰⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs,
- 19⁰⁰ - 20⁰⁰ wolontariat seniorów.