



CAS Toń w maju

2016-04-29

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” maj 2016 r.

[DO POBRANIA HARMONOGRAM](#)

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Maj 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, |
| 19:00 - 20:00 | rehabilitacja ruchowa - kurs, |

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:

- 16:00 - 17:00 gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
- 17:00 - 18:00 pierwsza pomoc - kurs,
- 18:00 - 19:00 zajęcia ruchowe - zumba,
- 19:00 - 20:00 kawiarenka obywatelska.

Piątek:

- 16:00 - 17:00 gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
- 17:00 - 18:00 dieta dla każdego,
- 18:00 - 19:00 rehabilitacja ruchowa - kurs,
- 19:00 - 20:00 wolontariat seniorów.