



## **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.