



CAS Toń w czerwcu

2016-06-02

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” czerwiec 2016 r.

[DO POBRANIA HARMONOGRAM](#)

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Czerwiec 2016:

Poniedziałek:

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ | spotkania międzypokoleniowe, |
| 16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ | 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:



- 11³⁰ - 12³⁰ zdrowe gotowanie,
12³⁰ - 13³⁰ zdrowe gotowanie,
16³⁰ - 17³⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs,
17³⁰ - 18³⁰ 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 obywatelska.

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.