



## **CAS Toń w lipcu**

2016-06-30

**Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” lipiec 2016 r.**

[DO POBRANIA HARMONOGRAM](#)

### **Centrum Aktywności Seniorów „Toń”**

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, [mmichta@poczta.fm](mailto:mmichta@poczta.fm), [www.kslajkonik.pl](http://www.kslajkonik.pl)

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

### **Lipiec 2016:**

#### **Poniedziałek:**

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> | spotkania międzypokoleniowe, |
| 16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> | spotkania międzypokoleniowe, |
| 17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> | rękodzieło warsztaty,        |
| 18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> | rękodzieło warsztaty.        |

#### **Wtorek:**

|                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 13 <sup>15</sup> - 14 <sup>15</sup> | komputery - kurs,             |
| 14 <sup>15</sup> - 15 <sup>15</sup> | komputery - kurs,             |
| 16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | warsztaty genealogiczne,      |
| 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> | warsztaty genealogiczne,      |
| 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> | rehabilitacja ruchowa - kurs, |

#### **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 obywatelska.

**Piątek:**

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