



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, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Lipiec 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.