



## **CAS Toń we wrześniu**

2016-08-31

**Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” wrzesień 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”

### **Wrzesień 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	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
14.15 – 15.15	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
16.30 – 17.30	warsztaty genealogiczne,
17.30 – 18.30	warsztaty genealogiczne.



**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.  |

**Uwaga: Terminy niektórych zajęć mogą ulec zmianie. Będę Państwa informował na bieżąco.**

**Marek Michta tel. 608 379 957.**