



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, mmichyta@poczta.fm, 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.