



CAS Toń we wrześniu

2016-08-17

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 bieżnia),	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki,
14.15 – 15.15 bieżnia),	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki,
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, bieżnia),

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, bieżnia),

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.



**Magiczny
Kraków**