



CAS Toń w październiku

2016-09-23

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” październik 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”

Październik 2016:

Poniedziałek:

15 ³⁰ - 16 ³⁰	spotkania międzypokoleniowe,
16 ³⁰ - 17 ³⁰	spotkania międzypokoleniowe,
17 ³⁰ - 18 ³⁰	rękodzieło warsztaty,
18 ³⁰ - 19 ³⁰	rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

15 ³⁰ - 16 ³⁰	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
16 ³⁰ - 17 ³⁰	warsztaty genealogiczne,
17 ³⁰ - 18 ³⁰	warsztaty genealogiczne,
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	rehabilitacja ruchowa - kurs - (11.10, 25.10)



Środa:

- 10⁰⁰ - 11⁰⁰ rehabilitacja ruchowa - kurs - (05.10, 19.10)
- 11³⁰ - 12³⁰ zdrowe gotowanie,
- 12³⁰ - 13³⁰ zdrowe gotowanie,
- 17¹⁵ - 18¹⁵ 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 gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),
- 18⁰⁰ - 19⁰⁰ taniec towarzyski,
- 19⁰⁰ - 20⁰⁰ wolontariat seniorów.

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

Marek Michta tel. 608 379 957.