



**Magiczny
Kraków**

Październik w Uskrzydłym Centrum

2016-09-23

Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

[Do pobrania harmonogram](#)

PAŹDZIERNIK 2016

Poniedziałek

- 9.00 - 10.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna
- 10.00 - 11.00 - kurs samoobrony dla początkujących
- 11.00 - 12.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna
- 12.00 - 13.00 - gry stolikowe

Wtorek

- 9.00 - 10.00 - kurs języka angielskiego
- 10.00 - 12.00 - trening rozwoju osobistego; techniki relaksacyjne
- 12.00 - 14.00 - nordic walking
- 16.30 - 17.30 - kurs tańca

Środa

- 10.00 - 12.00 - origami, robótki ręczne, hafty
- 12.00 - 14.00 - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa



**Magiczny
Kraków**

Czwartek

10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze

16.00 - 17.00 - kurs komputerowy

Piątek

8.00 - 9.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”

9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia

10.00- 11.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”

11.00 -12.00 - zajęcia z tai - chi

12.00 -13.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

17.00 -19.00 - kurs fotograficzny

Ponadto zapraszamy:

01.10 - wycieczka do Suchej Beskidzkiej oraz Żywca wspólnie z uczniami Gimnazjum nr 12 (planujemy zwiedzić Żywiec, Browar oraz wyjść na Golgotę Beskidów)

16.10 - wyjście do Teatru Słowackiego na przedstawienie „Dzieje upadków” (godz. 19.00)

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011