



Listopad w Uskrzydłonym Centrum

2016-11-03

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

[Do pobrania harmonogram](#)

Listopad

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

Czwartek

- 10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem
- 12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze



**Magiczny
Kraków**

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 - porady komputerowe

12.00 -13.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

13.00- 14.00 - zajęcia z tai - chi

17.00 -19.00 - kurs fotograficzny

Ponadto zapraszamy:

02.11. - Międzypokoleniowe Spotkanie Integracyjne (godz. 15.30)

09.11. - śpiewanie pieśni patriotycznych (godz.17.30)

19.11. - spacer po Cmentarzu Rakowickim (godz. 10.00)

30.11. - Andrzejki (godz.17.30)

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

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