



CAS Toń w grudniu

2016-12-01

Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń” grudzień 2016 r.

[Do pobrania harmonogram](#)

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, mmichyta@poczta.fm, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Godziny zajęć w Grudniu 2016:

Poniedziałek:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 15 ³⁰ – 16 ³⁰ | zajęcia teatralne (przygotowania do Jasełek), |
| 16 ³⁰ – 17 ³⁰ | zajęcia teatralne (przygotowania do Jasełek), |
| 17 ³⁰ – 18 ³⁰ | rękodzieło warsztaty, |
| 18 ³⁰ – 19 ³⁰ | rękodzieło warsztaty. |

Wtorek:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 15 ³⁰ – 16 ³⁰ | gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia), |
| 16 ³⁰ – 17 ³⁰ | warsztaty genealogiczne, |
| 17 ³⁰ – 18 ³⁰ | warsztaty genealogiczne, |
| 19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ | zajęcia afrykańskie, |

Środa:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ | rehabilitacja ruchowa – kurs, |
|-------------------------------------|-------------------------------|



11³⁰ - 12³⁰ zdrowe gotowanie,

12³⁰ - 13³⁰ zdrowe gotowanie,

17¹⁵ - 18¹⁵ taniec Salsa.

Czwartek:

16⁰⁰ - 17⁰⁰ spotkania międzypokoleniowe,

17⁰⁰ - 18⁰⁰ pierwsza pomoc - kurs,

18⁰⁰ - 19⁰⁰ zajęcia ruchowe - Zumba,

19⁰⁰ - 20⁰⁰ kawiarenka obywatelska.

Piątek:

16⁰⁰ - 17⁰⁰ zajęcia teatralne (przygotowania do Jasełek),

17⁰⁰ - 18⁰⁰ zajęcia teatralne (przygotowania do Jasełek),

18⁰⁰ - 19⁰⁰ taniec towarzyski,

19⁰⁰ - 20⁰⁰ wolontariat seniorów.

Marek Michta tel. 608 379 957.