

# Centrum Aktywności SENIORÓW „Toń”

31-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 693 979 402, e-mail: mag.magic@interia.eu, www.kslajkonik.pl/ton/

- Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach od 11<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup>
- Biblioteka z czytelnią wtorki i czwartki w godzinach od 11<sup>00</sup> do 19<sup>00</sup>
- Przyrządy: bieżnia elektryczna (1szt.), rowerek (1szt.), orbitrek (2szt.)
- Podczas wszystkich zajęć dostępna jest samoobsługowa kuchnia

dzień godzina	zajęcia podstawowe	zajęcia dodatkowe	zajęcia indywidualne po telefonicznym umówieniu
<b>poniedziałek</b>			
16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>			taniec praktis
16 <sup>30</sup> - 18 <sup>00</sup>		rękodzieło	
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>			ćwiczenia na przyrządach
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>		iPad warsztaty	ćwiczenia na przyrządach
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	mediacja kurs		ćwiczenia na przyrządach
<b>wtorek</b>			
11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	komputery kurs	bilard	tenis stołowy
12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	komputery kurs	bilard	tenis stołowy
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>spotkanie informacyjne</b>		
13 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	asertywność kurs		tenis stołowy
14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	pierwsza pomoc	gry stolikowe	taniec praktis
15 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	pierwsza pomoc	gry stolikowe	taniec praktis
18 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup>		chór	
<b>środa</b>			
12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	zdrowe gotowanie		tenis stołowy
13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	zdrowe gotowanie		tenis stołowy
14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	nordic walking	iPad ćwiczenia	
16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>		iPad ćwiczenia	ćwiczenia na przyrządach
17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>		bilard	ćwiczenia na przyrządach
18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup>		bilard	ćwiczenia na przyrządach
<b>czwartek</b>			
14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	taniec towarzyski	szachy	
15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	teatr zajęcia	szachy	
16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	szachy zajęcia	iPad ćwiczenia	pielęgnacja tradycji
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	wolontariat seniorów		próby teatralne
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	zajęcia ruchowe - zumba	<b>spotkanie organizacyjne</b>	
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	kawiarenka obywatelska		
20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup>		wykłady z historii lokalnej lub genealogii	
<b>piątek</b>			
16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>		bilard	gry stolikowe/brydż
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>		bilard	gry stolikowe/brydż
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>		bilard	gry stolikowe/brydż

- Informacje szczegółowe o zajęciach dostępne w zakładkach na stronie internetowej
- Wydarzenia okazjonalne poprzedzane są odrębnymi komunikatami (w planie basen)



Projekt współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków