

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”
od 1 do 8 lutego 2016:

Poniedziałek:

10³⁰ – 11³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
11³⁰ – 12³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
16³⁰ – 17³⁰ rękodzieło warsztaty,
17³⁰ – 18³⁰ rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

11⁰⁰ – 12⁰⁰ komputery - kurs,(pierwsza edycja),
12⁰⁰ – 13⁰⁰ komputery - kurs,(pierwsza edycja),
13¹⁵ – 14¹⁵ komputery - kurs,(druga edycja),
14¹⁵ – 15¹⁵ komputery - kurs,(druga edycja),
16³⁰ – 17³⁰ warsztaty genealogiczne,
17³⁰ – 18³⁰ warsztaty genealogiczne.

Środa:

11³⁰ – 12³⁰ zdrowe gotowanie,
12³⁰ – 13³⁰ zdrowe gotowanie,
14⁰⁰ – 15⁰⁰ nordic walking,
16³⁰ – 17³⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,
17³⁰ – 18³⁰ 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 towarzyska.

Piątek:

16⁰⁰ – 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia),
17⁰⁰ – 18⁰⁰ dieta dla każdego,
18⁰⁰ – 19⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,
19⁰⁰ – 20⁰⁰ wolontariat seniorów.

