

Program zajęć
Centrum Aktywności Seniora
Stowarzyszenia Dobrej Nadziei
KWIECIEŃ 2016

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK 01.04
				<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw.</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Konsultacje prawne</p>
PONIEDZIAŁEK 04.04	WTOREK 05.04	ŚRODA 06.04	CZWARTEK 07.04	PIĄTEK 08.04
<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs komputerowy – grupa podstawowa</p> <p>11³⁰ – 12³⁰ Kurs komputerowy grupa średniozaawansowana</p> <p>12³⁰ – 13³⁰ Nordic Walking</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu</p>	<p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia teatralne</p> <p>13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)</p>	<p>10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż)</p> <p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia psycho- edukacyjne (trening funkcji poznawczych)</p> <p>12⁰⁰ - 14⁰⁰ Dyżur psychologa</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw.</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Konsultacje prawne</p>

(spacery z kijkami)			12 ⁴⁵ - 13 ⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	
PONIEDZIAŁEK 11.04	WTOREK 12.04	ŚRODA 13.04	CZWARTEK 14.04	PIĄTEK 15.04
<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach)– grupa podstawowa</p> <p>11³⁰ – 12³⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach) grupa średniozaawansowana</p> <p>12³⁰ – 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu</p>	<p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia teatralne</p> <p>13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)</p>	<p>10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż)</p> <p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia psycho- edukacyjne (treninig funkcji poznawczych)</p> <p>12⁰⁰ - 14⁰⁰ Dyżur psychologa</p> <p>12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw.</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Konsultacje prawne</p>
PONIEDZIAŁEK 18.04	WTOREK 19.04	ŚRODA 20.04	CZWARTEK 21.04	PIĄTEK 22.04

<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach)– grupa podstawowa</p> <p>11³⁰ – 12³⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach) grupa średniozaawans owana</p> <p>12³⁰ – 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Gimnastyka Umysłu</p>	<p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia teatralne</p> <p>13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p>10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż)</p> <p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia psycho- edukacyjne (treninig funkcji poznawczych)</p> <p>12⁰⁰ - 14⁰⁰ Dyżur psychologa</p> <p>12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw.</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Konsultacje prawne</p>
<p>PONIEDZIAŁEK 25.04.</p>	<p>WTOREK 26.04</p>	<p>ŚRODA 27.04</p>	<p>CZWARTEK 28.04</p>	<p>PIĄTEK 29.04</p>
<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach)– grupa</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – grupa podstawowa</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Gimnastyka</p>	<p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia teatralne</p> <p>13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu</p>	<p>10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (brydż)</p> <p>11⁰⁰ - 12⁰⁰ Zajęcia psycho- edukacyjne (treninig funkcji</p>	<p>10⁰⁰ – 11⁰⁰ Kurs Zdrowy senior – gr. średniozaaw.</p> <p>11⁰⁰ – 12⁰⁰ Konsultacje prawne</p>

<p>podstawowa</p> <p>11³⁰ – 12³⁰ Kurs Kulturalny Senior (nowe technologie w muzeach i galeriach) grupa średniozaawansowana</p> <p>12³⁰ – 13³⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)</p>	<p>Umysłu</p>	<p>Kultury ul Witosza 39)</p>	<p>poznawczych)</p> <p>12⁰⁰ - 14⁰⁰ Dyżur psychologa</p> <p>12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)</p>	
--	---------------	-------------------------------	---	--

Planowane wydarzenia w kwietniu:

- 1 kwiecień spacer z przewodnikiem po Krakowie w ramach nagrody za najlepszy program zwiedzania Krakowa