

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

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

Godziny zajęć Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Maj 2016:

Poniedziałek:

10³⁰ – 11³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
11³⁰ – 12³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
17⁰⁰ – 18⁰⁰ rękodzieło warsztaty,
18⁰⁰ – 19⁰⁰ rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

13¹⁵ – 14¹⁵ komputery - kurs,
14¹⁵ – 15¹⁵ komputery - kurs,
16³⁰ – 17³⁰ warsztaty genealogiczne,
17³⁰ – 18³⁰ warsztaty genealogiczne,
19⁰⁰ – 20⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,

Środa:

11³⁰ – 12³⁰ zdrowe gotowanie,
12³⁰ – 13³⁰ zdrowe gotowanie,
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 obywatelska.

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.

