

# 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”

Lipiec 2016:

### **Poniedziałek:**

15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> spotkania międzypokoleniowe,  
16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> spotkania międzypokoleniowe,  
17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> rękodzieło warsztaty,  
18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> rękodzieło warsztaty.

### **Wtorek:**

13<sup>15</sup> – 14<sup>15</sup> komputery - kurs,  
14<sup>15</sup> – 15<sup>15</sup> komputery - kurs,  
16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup> warsztaty genealogiczne,  
17<sup>30</sup> – 18<sup>30</sup> warsztaty genealogiczne,  
19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> rehabilitacja ruchowa – kurs,

### **Środa:**

11<sup>30</sup> – 12<sup>30</sup> zdrowe gotowanie,  
12<sup>30</sup> – 13<sup>30</sup> zdrowe gotowanie,  
16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup> rehabilitacja ruchowa – kurs,  
17<sup>30</sup> – 18<sup>30</sup> taniec salsa.

### **Czwartek:**

16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia ),  
17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> pierwsza pomoc - kurs,  
18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> zajęcia ruchowe - zumba,  
19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> kawiarenka obywatelska.

### **Piątek:**

16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieżnia ),  
17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> dieta dla każdego,  
18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> rehabilitacja ruchowa – kurs,  
19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> wolontariat seniorów.

