



Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce prowadzone przez Fundację Nowe Centrum w budynku Gimnazjum i Szkoły Wyższej im. Jańskiego na os. Niepodległości 19 w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia:

LIPIEC 2016:

PONIEDZIAŁKI

16.00 - 17.00 – gimnastyka – rozciąganie

17.00 – 18.00 – warsztaty zdrowego żywienia, wykłady na temat diet stosowanych w chorobach wieku dojrzałego, dieta zrównoważona, suplementacja codziennych posiłków.

WTORKI

16.00 – 17.00 – nordic- walking

17.15 – 19.15 – zajęcia artystyczne

ŚRODY

16.00 – 17.00 – kurs obsługi komputera i nowych technologii – I grupa

17.00 – 18.00 – kurs obsługi komputera i nowych technologii - II grupa

CZWARTKI

16.00 – 17.00 – gimnastyka fitness/zumba

17.00 – 19.00 – gry stolikowe

PIĄTKI

16.00 – 18.00 – j. angielski

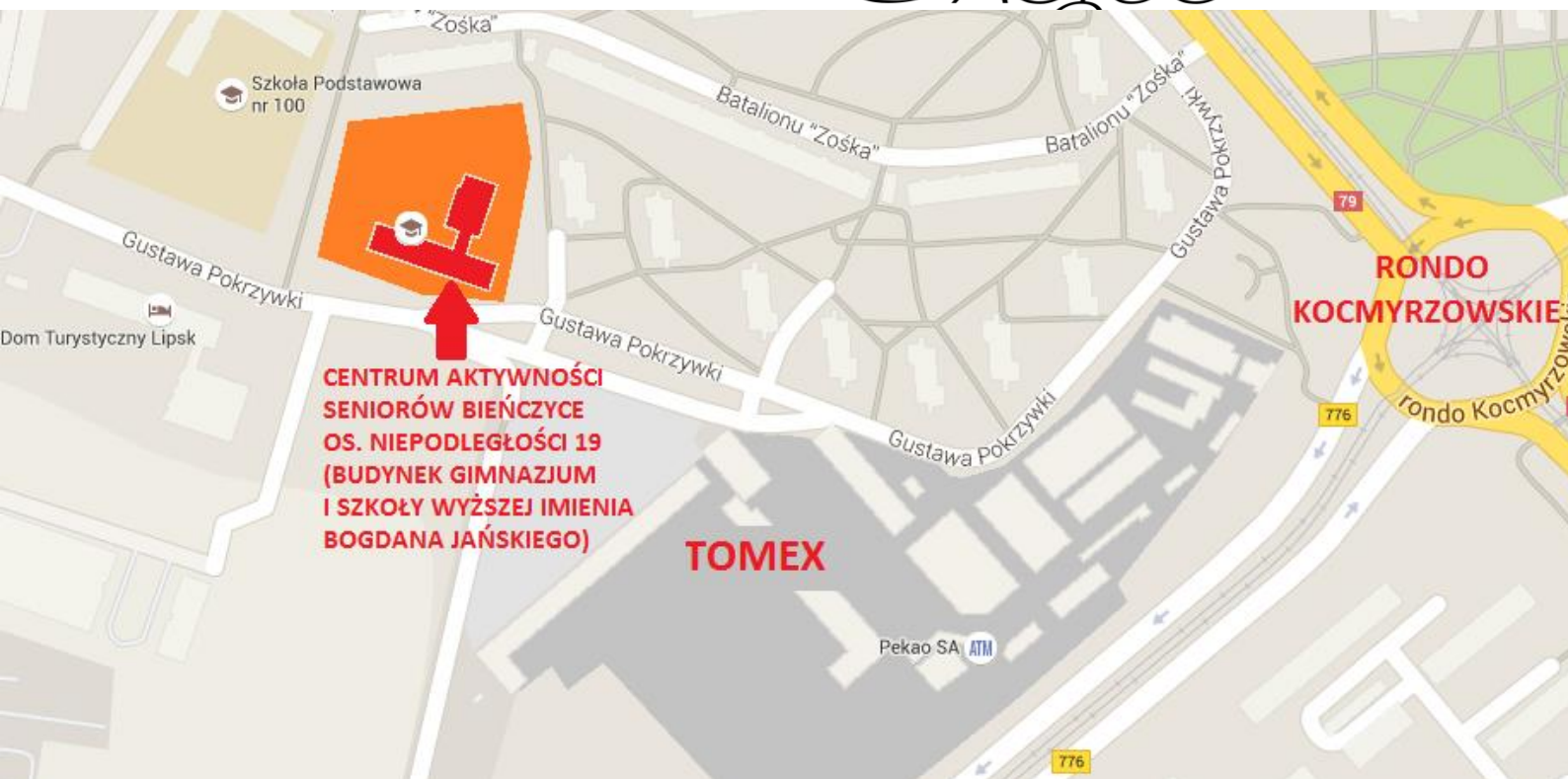
Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 575-361-492 lub osobisty – OS. NIEPODLEGŁOŚCI 19 W BUDYNKU GIMNAZJUM I SZKOŁY WYŻSZEJ IM. BOGDANA JAŃSKIEGO W GODZ. 16.00 – 20.00, wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.

Najbliższy przystanek komunikacji miejskiej:

Rondo Kocmyrzowskie imienia Księdza Gorzelanego

Linie autobusowe: 132, 142, 152, 172, 202, 212, 222, 232, 572

Linie tramwajowe: 1, 5, 9, 16, 21, 52



DZIAŁALNOŚĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW BIEŃCZYCE DOFINANSOWANA JEST ZE ŚRODKÓW GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW.