

# 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”

Wrzesień 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> gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia ),  
14<sup>15</sup> – 15<sup>15</sup> gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia ),  
16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup> warsztaty genealogiczne,  
17<sup>30</sup> – 18<sup>30</sup> warsztaty genealogiczne,

## 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, bieźnia ),  
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, bieźnia ),  
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.

Uwaga: Z powodu wakacji, terminy niektórych zajęć mogą ulec zmianie. Będę Państwa informował na bieżąco.

Marek Michta tel. 608 379 957.

