



Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

Wrzesień

Poniedziałek

- 9.00 - 10.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna
- 10.00 - 11.00 - kurs samoobrony dla początkujących
- 11.00 - 12.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna
- 12.00 - 14.00 - gry stolikowe

Wtorek

- 10.00-11.00 - kurs języka angielskiego
- 11.00-12.00 - literatura - moja pasja. Rozważania przy herbatce
- 12.00-14.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

Środa

- 10.00 - 12.00 - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa
- 12.00 - 14.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

Czwartek

- 10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem
- 12.00 - 14.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

Piątek

- 9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia
- 10.00- 11.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych
- 11.00 -12.00 - zajęcia z tai - chi
- 12.00 -14.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011



Działalność Centrum Aktywności Seniorów dofinansowana jest ze środków Gminy Kraków.