

# Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, [mmichta@poczta.fm](mailto:mmichta@poczta.fm), [www.kslajkonik.pl](http://www.kslajkonik.pl)

Godziny zajęć w Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

Październik 2016:

## Poniedziałek:

15 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup>	spotkania międzypokoleniowe,
16 <sup>30</sup> – 17 <sup>30</sup>	spotkania międzypokoleniowe,
17 <sup>30</sup> – 18 <sup>30</sup>	rękodzieło warsztaty,
18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup>	rękodzieło warsztaty.

## Wtorek:

15 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</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,
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	rehabilitacja ruchowa – kurs – (11.10, 25.10)

## Środa:

10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	rehabilitacja ruchowa – kurs – (05.10, 19.10)
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup>	zdrowe gotowanie,
12 <sup>30</sup> – 13 <sup>30</sup>	zdrowe gotowanie,
17 <sup>15</sup> – 18 <sup>15</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>	gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia ),
18 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	taniec towarzyski,
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	wolontariat seniorów.

