



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16
Październik 2016

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 - 13.00 - gry stolikowe

Wtorek

9.00 - 10.00 - kurs języka angielskiego
10.00 - 12.00 - trening rozwoju osobistego; techniki relaksacyjne
12.00 - 14.00 - nordic walking
16.30 - 17.30 - kurs tańca

Środa

10.00 - 12.00 - origami, robótki ręczne, hafty
12.00 - 14.00 - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa

Czwartek

10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem
12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze
16.00 - 17.00 - kurs komputerowy

Piątek

8.00 - 9.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”
9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia
10.00 - 11.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”
11.00 - 12.00 - zajęcia z tai - chi
12.00 - 13.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych
17.00 - 19.00 - kurs fotograficzny

Ponadto zapraszamy:

01.10 – wycieczka do Suchej Beskidzkiej oraz Żywca wspólnie z uczniami Gimnazjum nr 12 (planujemy zwiedzić Żywiec, Browar oraz wyjść na Golgotę Beskidów)

16.10 – wyjście do Teatru Słowackiego na przedstawienie „Dzieje upadków” (godz. 19.00)

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



Działalność Centrum Aktywności Seniorów dofinansowana jest ze środków Gminy Kraków.