

Centrum Aktywności Seniorów „Toń”

30-263 Kraków, ul. Łokietka 267, tel. 608 379 957, mmichyta@poczta.fm, www.kslajkonik.pl

Godziny zajęć w Listopadzie 2016:

Poniedziałek:

15³⁰ – 16³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
16³⁰ – 17³⁰ spotkania międzypokoleniowe,
17³⁰ – 18³⁰ rękodzieło warsztaty,
18³⁰ – 19³⁰ rękodzieło warsztaty.

Wtorek:

15³⁰ – 16³⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
16³⁰ – 17³⁰ warsztaty genealogiczne,
17³⁰ – 18³⁰ warsztaty genealogiczne,
19⁰⁰ – 20⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,

Środa:

10⁰⁰ – 11⁰⁰ rehabilitacja ruchowa – kurs,
11³⁰ – 12³⁰ zdrowe gotowanie,
12³⁰ – 13³⁰ zdrowe gotowanie,
17¹⁵ – 18¹⁵ taniec Salsa.

Czwartek:

16⁰⁰ – 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
17⁰⁰ – 18⁰⁰ pierwsza pomoc - kurs,
18⁰⁰ – 19⁰⁰ zajęcia ruchowe - Zumba,
19⁰⁰ – 20⁰⁰ kawiarenka obywatelska.

Piątek:

16⁰⁰ – 17⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
17⁰⁰ – 18⁰⁰ gry stolikowe, ćwiczenia na przyrządach (rowerek, orbiterki, bieźnia),
18⁰⁰ – 19⁰⁰ taniec towarzyski,
19⁰⁰ – 20⁰⁰ wolontariat seniorów.

