

# Centrum Aktywności Seniora KOLNA

zaprasza osoby w wieku 60+ na darmowe zajęcia

|   |              |              |               |         |
|---|--------------|--------------|---------------|---------|
| Zajęcia rozwojowe na siłowni                        | siłownia     | poniedziałek | 11.00 - 11.45 |         |
| Kurs pływania                                       | basen        | poniedziałek | 13.00-13.45   |         |
| Tai chi   | sala fitness | wtorek       | 10.30 - 11.30 | grupa 1 |
|   |              |              | 11.30 - 12.30 | grupa 2 |
| Zdrowy kregostup                                    | sala fitness | wtorek       | 15.30 - 16.15 |         |
| Nordic walking                                      | hotel Kolna  | środa        | 11.00 - 12.00 |         |
| Język angielski                                     | sala 133     | środa        | 14.30 - 15.30 | grupa 1 |
|   |              |              | 15.30 - 16.30 | grupa 2 |
| Kurs pływania                                       | basen        | czwartek     | 11.00 - 11.45 |         |
| Gry stolikowe - ping pong, bilard,<br>szachy, karty | sala 133     | czwartek     | 12.00 - 13.00 |         |
|   | hol basenu   |              |               |         |
| Zdrowy tryb życia - wykłady                         |              |              |               |         |
| Dobór diety w chorobach                             | sala 133     | czwartek     | 15.45 - 16.45 |         |
| Zajęcia plastyczne                                  | sala 133     | piątek       | 10.00 - 12.00 |         |
| Zdrowy tryb życia - wykłady                         |              |              |               |         |
| Dobór diety w chorobach                             | sala 133     | piątek       | 15.45 - 16.45 |         |

zapisy na kasie basenu, informacja tel. 12 252 40 53 lub 12 252 40 50

Projekt jest współfinansowany ze Środków Gminy Miejskiej Kraków