

## **Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2**

### **LUTY 2017**

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>Zajęcia rozwojowe na siłowni</b> 11.00 – 11.45 siłownia	<b>Tai Chi</b> 10.30 – 11.30 Grupa 1 Sala fitness	<b>Nordic walking</b> 11.00 – 11.45 zbiórka przed hotelem Kolna	<b>Kurs pływania</b> 11.00 – 11.45 basen	<b>Zajęcia plastyczne</b> 13.00-15.00 Sala 133
<b>Kurs pływania</b> 13.00 – 13.45 basen	<b>Tai Chi</b> 11.30 – 12.30 Grupa 2 Sala fitness	<b>Język angielski</b> 14.30 – 15.30 Grupa 1 15.30 – 16.30 Grupa 2 Sala 133	<b>Gry stolikowe</b> – ping pong, bilard, szachy, karty 12.00 – 13.00 Sala 133	<b>Dobór diety w chorobach</b> - wykłady 15.45 – 16.45 Sala 133
	<b>Zdrowy kręgosłup</b> 15.30 – 16.15 Sala fitness	<b>Zajęcia komputerowe</b> 13.00 – 14.00 grupa 1 14.00 – 15.00 grupa 2 <b>Zajęcia – Gimnazjum 22</b> <b>ul. Skwerowa 2</b>	<b>Dobór diety w chorobach</b> - wykłady 15.45 – 16.45 Sala 133	

Bezpłatne zajęcia dla osób 60+.

Zapisy na kasie basenu, informacja 12 252 40 50, 12 252 40 53. **Zajęcia komputerowe- rozpoczęcie 15.02.2017 r.**



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA**