

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Zajęcia rozwojowe na siłowni 11.00 – 11.45 siłownia	Tai Chi 10.30 – 11.30 Grupa 1 Sala fitness	Nordic walking 11.00 – 11.45 zbiórka przed hotelem Kolna	Kurs pływania 11.00 – 11.45 basen	Zajęcia plastyczne 13.00-15.00 Sala 133
Kurs pływania 13.00 – 13.45 basen	Tai Chi 11.30 – 12.30 Grupa 2 Sala fitness	Język angielski 14.30 – 15.30 Grupa 1 15.30 – 16.30 Grupa 2 Sala 133	Gry stolikowe – karty, ping pong, bilard, szachy 12.00 – 13.00 Sala 133, hol OSiR	Dobór diety w chorobach - wykłady 15.45 – 16.45 Sala 133
	Zdrowy kręgosłup 15.30 – 16.15 Sala fitness	Zajęcia komputerowe 13.00 – 14.00 grupa 1 14.00 – 15.00 grupa 2 Zajęcia – Gimnazjum nr 22 ul. Skwerowa 2, sala 36	Dobór diety w chorobach - wykłady 15.45 – 16.45 Sala 133	

Bezpłatne zajęcia dla osób 60+ . Projekt jest współfinansowany ze Środków Gminy Miejskiej Kraków.
Zapisy na zajęcia osobiście lub telefonicznie na kasie basenu OSiR Kolna, tel. 12 252 40 50, 12 252 40 53.