

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

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 kręgosłup	sala fitness	wtorek	15.30 - 16.15	
Nordic walking	hotel Kolna	środa	11.00 - 11.45	
Język angielski	sala 133	środa	14.30 - 15.30	grupa 1
			15.30 - 16.30	grupa 2
Zajęcia komputerowe	Gimnazjum nr 22 ul. Skwerowa 2	Środa	13:00 - 14:00	grupa 1
			14:00 - 15:00	grupa 2
Kurs pływania	basen	czwartek	11.00 - 11.45	
Gry stolikowe - ping pong, bilard, szachy, karty	sala 133 hol basenu	czwartek	12.00 - 13.00	
Zdrowy tryb życia - wykłady Dobór diety w chorobach	sala 133	czwartek	15.45 - 16.45	
Zajęcia plastyczne	sala 133	piątek	13.00 - 15.00	
Zdrowy tryb życia - wykłady Dobór diety w chorobach	sala 133	piątek	15.45 - 16.45	

Zapisy i informacja na kasie basenu tel. 12 252 40 50 lub 12 252 40 53
Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

