

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

zaprasza osoby w wieku 60+ na darmowe zajęcia od 15 MAJA

Zajęcia rozwojowe na siłowni	siłownia	poniedziałek	11.00 - 11.45	
Apiterapia – leczenie miodem i produktami pszczelimi	sala 133	poniedziałek	12.00 – 13.00	
Kurs pływania	basen	poniedziałek	13.30 - 14.15	
Tai chi	sala fitness	wtorek	10.30 - 11.30 11.30 - 12.30	grupa 1 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 15.30 - 16.30	grupa 1 grupa 2
Zajęcia komputerowe	Gimnazjum nr 22 ul. Skwerowa 2	środa	13:00 - 14:00 14:00 - 15:00	grupa 1 grupa 2
Gry stolikowe - ping pong, bilard, szachy, karty	sala 133, hol basenu	czwartek	12.00 - 13.00	
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	
Kurs pływania	basen	piątek	11.15 – 12.00	
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

