

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 | |
| 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 | |
| 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

