

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

zaprasza osoby w wieku 60+ na darmowe zajęcia
harmonogram od 1 września

Zajęcia rozwojowe na siłowni	siłownia	poniedziałek	11.00 - 11.45	
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	
Zdrowy tryb życia - wykłady - Dobór diety w chorobach	sala 133	wtorek	16.30 - 18.30	
Nordic walking	hotel Kolna	środa	11.00 - 11.45	
			14.00 - 15.00	
Język angielski	sala 133	środa	15.00 - 16.00	
Kurs pływania	basen	środa	15.00 - 15.45	
Gry stolikowe - ping pong, bilard, szachy, karty	sala 133, hol basenu	czwartek	12.00 - 13.00	
Zajęcia plastyczne	sala 133	piątek	13.00 - 15.00	
Kurs pływania	basen	piątek	15.15 - 16.00	

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

