

# Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

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

Zajęcia rozwojowe na siłowni	siłownia	poniedziałek	11.00 - 11.45	
Zdrowy kręgosłup	sala fitness	poniedziałek	15.30 - 16.15	
Zdrowy tryb życia - wykłady - Dobór diety w chorobach	sala 133	poniedziałek	16.30 - 18.30	
Tai chi	sala fitness	wtorek	10.30 - 11.30 11.30 - 12.30	grupa 1 grupa 2
Zajęcia komputerowe	Gimnazjum nr 22 ul. Skwerowa 2	wtorek	13.00 - 15.00	
Nordic walking	hotel Kolna	środa	11.00 - 11.45	
Język angielski	sala 133	środa	14.15 - 15.15 15.15-16.15	grupa 1 grupa 2
Gry stolikowe - ping pong, bilard, szachy, karty	sala 133, hol basenu	czwartek	11.00 - 13.00	
Zajęcia plastyczne	sala 133	piątek	13.00 - 15.00	
Kurs pływania	basen	piątek	15.00 - 15.45 16.00 - 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

