

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

zaprasza osoby w wieku 60+ na darmowe zajęcia
harmonogram na grudzień

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------|
| Zajęcia rozwojowe na siłowni | siłownia | poniedziałek | 10.00 - 10.45 | |
| 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 kawiarnia | czwartek | 11.00 - 12.00 | |
| Zdrowy kręgosłup | sala fitness | czwartek | 15.30 - 16.15 | |
| Zdrowy tryb życia - wykłady - Dobór diety w chorobach | sala 133 | czwartek | 16.30 - 18.30 | |
| Zajęcia plastyczne | sala 133 | piątek | 13.00 - 15.00 | |
| Kurs pływania | basen | piątek | 15.00 – 15.45 16.00 – 16.45 | grupa 1 grupa 2 |

Zajęcia kurs pływania w dniu 01.12 zostaje odwołany.

Zajęcia w dniu 25,26,27 nie odbędą się.

07.12. Wyjście do Klubu 36minut

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

