



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

**Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16
od 11 października**

Poniedziałek

10.00 -11.00 – lekka gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 -12.00 – tai-chi

12.00 -16.00 – gry stolikowe – sekcja brydżowa

Wtorek

9.00 -11.00 - warsztaty plastyczne – decoupage

17.30 – 18.30 - kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych

18.30 – 19.30 - kurs języka angielskiego dla zaawansowanych

Środa

10.00 -11.00 - gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 -12.00 - gimnastyka rehabilitacyjna-relaksacja

12.00 -14.00 - origami, nowe techniki plastyczne/szydełkowanie

16.00 -18.00 - zdrowy tryb życia

18.00 -19.00 - chór „Cecylia”

Czwartek

10.00 -11.00 - gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 -12.00 - gimnastyka rehabilitacyjna-relaksacja

15.00 -17.00 - wprawki krawieckie

17.00 -19.00 - kurs obsługi tabletów

Piątek

10.00 -12.00 - zajęcia – wiklina papierowa

12.00 -14.00 - gry stolikowe

Ponadto:

05.10.17 wycieczka do Lanckorony

11.10.17 wyjście do Teatru Bagatela na spektakl „Szalone nożyczki”

12.10.17 wycieczka do Staniątek

14.10.17 zapraszamy na *Uskrzydłony Turniej Tańca* (Grand Prix Senior – PTT), ul. Katowicka 28. Zapraszamy do dopingowania par tanecznych oraz wolontariuszy do pomocy przy organizacji turnieju. Bliższe informacje: tel. 511 200 011

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011

