



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

Styczeń

Poniedziałek

10.00-11.00 lekka gimnastyka

11.00-12.00 tai-chi

12.00 -16.00 – gry stolikowe, brydż

Wtorek

10.00-12.00 – gry stolikowe

17.30 – 18.30 - kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych (od 09.01)

18.30 – 19.30 - kurs języka angielskiego dla zaawansowanych (od 09.01)

Środa

10.15-11.15 – gimnastyka rehabilitacyjna

11.15-12.15 - gimnastyka rehabilitacyjna

13.00-15.00- warsztaty plastyczne – decoupage

16.00 -18.00 - zdrowy tryb życia

18.00-19.00 - chór „Cecylia”

Czwartek

11.00 -12.00 – gimnastyka rehabilitacyjna

12.00 -13.00 - gimnastyka rehabilitacyjna-relaksacja

15.00-17.00 – „krawieckie pogotowie”

17.00- 19.00 – kurs obsługi laptopa

Piątek

10.00 -12.00 – zajęcia – wiklina papierowa

12.30 -14.30 – gry stolikowe, brydż

Ponadto:

16.01 o godz. 11.00 wykład dr E. Soi pt. „Nowe technologie pomagają ratować zdrowie i życie”

17.01 o godz. 16.00, wspólne kołędowanie

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

