



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydłona Wieczysta”

Luty 2018

Poniedziałek

10.00 - 12.00 Samoobrona dla Seniora (teoria i warsztaty)
12.00 - 14.00 Ćwiczenia oddechowe i emisyjne (Jak dotlenić mózg)

Wtorek

10.00 - 11.00 Nordic Walking
10.00 - 12.00 Wiklina papierowa
10.00 - 14.00 Brydż

Środa

11.00 -13.00 Origami, kusudama, nowe techniki plastyczne
11.00 -14.00 Rozrywki umysłowe
13.00 -15.00 Decoupage

Czwartek

10.00 -11.00 Nordic Walking
10.00 -12.00 Zdrowy tryb życia
12.00 -14.00 Z psychologią na Ty - Jak rozpoznać manipulację?

Piątek

10.00 -12.00 Zajęcia muzyczne
12.00 -14.00 Gry stolikowe: makao, remik, szachy, 11-tki, itp.

Adres: ul. Chałupnika 16, Kraków; tel. 660 065 729

