

Centrum Aktywności Seniora KOLNA ul. Kolna 2

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

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
Kurs pływania	basen	wtorek	13.45 - 14.30	
Zajęcia komputerowe	Gimnazjum nr 22 ul. Skwerowa 2	wtorek	13.00 - 15.00	
Zdrowy tryb życia - wykłady – Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133	wtorek	17.15 - 18.15	
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 – Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133	czwartek	16.30 - 17.30	
Zajęcia plastyczne	sala 133	piątek	13.00 - 15.00	
Kurs pływania	basen	piątek	15.30 - 16.15	

20.03 Pokaz zdjęć i slajdów przygotowany przez uczestników CAS
sala konferencyjna 133 godz. 12.30

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

