



Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

kontakt – tel.660-702-662

e-mail: caslemon2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 10 -14.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 8.00 -12.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 8.00 -12.00 |

OBOWIĄZUJE OD 05.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------------|---------------|--|--------------------|
| Poniedziałek tylko 05.11.2018 | 10.00 – 13.00 | Kurs obsługi urządzeń mobilnych | Grochowska 24 |
| | 11.00 – 13.00 | Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie parzyste/ | ul. Ludwinowska 11 |
| wtorek | 8.00 – 8.45 | Kurs pływania | ul. Ludwinowska 11 |
| | 13.45 – 15.45 | Kurs plastyczny | ul. Grochowska 24 |
| środa | 8.00-8.45 | Aqua aerobic | ul. Ludwinowska 11 |
| | 9.00-9.45 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe | ul. Ludwinowska 11 |

| | | | |
|----------|-------------|--|--------------------|
| | 9.00-11.00 | Spotkanie integracyjne – tygodnie nieparzyste | ul. Ludwinowska 11 |
| Czwartek | 10:00-10:45 | Ćwiczenia rehabilitacyjne | ul. Ludwinowska 11 |
| piątek | 8.00-8.45 | Kurs I pomocy | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11:00-11:45 | AQUA aerobic | ul. Ludwinowska 11 |
| | 11:00-13:00 | Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie parzyste/ | |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------|---------------|---|--------------------------------|
| 06.11.2018 wtorek | 17:00 – 21:00 | Pierwsze spotkanie 60+, Disco Pub, Hity lat 70,80, | ul. Bracka 4 |
| 27.11.2018 | 17:00 – 21:00 | spotkanie Andrzejkowe, | |
| 15.11.2018 | 8:00 – 19:00 | Wycieczka do Chochołowa do term | Opiekun: M. Pajerska-Buczek |

**Na zajęcia aquaerobic,
kursu pływania i kursu I pomocy obowiązują zapisy.**

W dniu 12.11.2018 zajęcia nie odbędą się – dzień wolny od pracy