



Marzec w CAS Lemon Fitness

2016-03-01

HARMONOGRAM PRACY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA LEMON FITNESS

Poniedziałek

1. godz. 8:00- 9:00 Aktywny Senior- ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. godz. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy
3. godz. 11:00-12:00 Kurs ogrodniczy

Wtorek

1. godz.10:00- 11:00 Kurs plastyczno-florystyczny
2. godz.11:00- 12:00 Kurs plastyczno-florystyczny
3. godz.12:00- 13:00 Kurs pierwszej pomocy
4. godz.13:00- 14:00 Kurs pierwszej pomocy

Środa

1. godz.8:00- 9:00 Aktywny Senior- basen
2. godz.10:00- 11:00 Kawiarenka obywatelska
3. godz.11:00- 12:00 Kawiarenka obywatelska

Czwartek

1. godz.10:00- 11:00 Kurs Zdrowy styl życia
2. godz.11:00- 12:00 Kurs Automasażu
3. godz.12:00- 13:00 Kurs Zdrowy styl życia
4. godz.13:00- 14:00 Kurs Automasażu

Piątek

1. godz.8:00- 9:00 Kurs Aktywny Senior- ćwiczenia mentalne
2. godz.10:00- 11:00 Gry stolikowe
3. godz.10:00- 11:00 Gry stolikowe
4. godz.12:00- 13:00 Nordic walking



WYCIECZKI

- **Wyjazd jednodniowy: 11.03-11.03.2016r. -- do DREZNA** ,Cena: 192 zł (bez
- **Opactwo Benedyktynów ----16.03-16.03.2016;** Zwiedzanie Opactwa z przewodnikiem ,Cena 25 zł/os.
- **Rozmowy o modzie MUZEUM NARODOWE** -18 marzec (piątek) g.10:15;

Cena : 1 zł/os.

4. **Chorwacja - wzdłuż Adriatyku; 26.03.2016** - 01.04.2016;Cena: 952 zł/os.
5. **Warsztaty w Wygietzowie---30 marzec (środa)** -NIEZŁE ZIÓŁKO, Cena: 28 zł/os.
6. 05.03 – 17.03.2016 r. Tajlandia, Malezja, Singapur; Koszt: 9950 zł/os.

UWAGA: Wycieczki grupowe krajowe odbędą się przy min. liczbie osób 15. Wycieczki zagraniczne są indywidualne. Osoby zainteresowane dołączane są do wyjazdów grupowych organizowanych przez współpracujące z nami Biuro Podróży.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków