



## **Kwiecień w CAS Lemon Fitness**

2016-04-01

### **HARMONOGRAM PRACY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA LEMON FITNESS**

[Do pobrania harmonogram na kwiecień 2016 r.](#)

#### **Poniedziałek**

1. godz. 8:00- 9:00 Aktywny Senior- ćwiczenia ogólnorozwojowe ul.Ludwinowska 11
2. godz. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24
3. godz. 11:00-12:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24
4. godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24
5. godz. 13:00-14:00 Kurs florystyczny; ul. Grochowska 24

#### **Wtorek**

1. godz.10:00- 11:00 Kurs plastyczny; ul. Ludwinowska 11
2. godz.11:00- 12:00 Kurs plastyczny; ul.Ludwinowska 11
3. godz.12:00- 13:00 Kurs pierwszej pomocy; ul.Ludwinowska 11
4. godz.13:00- 14:00 Kurs pierwszej pomocy; ul.Ludwinowska 11

#### **Środa**

1. godz.8:00- 9:00 Aktywny Senior- basen; ul. Ludwinowska 11
2. godz.10:00- 11:00 Kurs sprawności intelektualnej; ul. Ludwinowska 11
3. godz.11:00- 12:00 Kurs sprawności intelektualnej; ul.Ludwinowska 11

#### **Czwartek**

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



## **Piątek**

1. godz.8:00- 9:00 Kurs Aktywny Senior- ćwiczenia mentalne; ul. Ludwinowska 11
2. godz.10:00- 11:00 Nordic walking; ul.Ludwinowska 11
3. godz.11:00- 12:00 Aktywny Senior- basen; ul.Ludwinowska 11

## **WYCIECZKI**

1. 12.04.2016 (piątek) godz. 10:15; Abstrakcyjne myślenie MUZEUM NARODOWE, cena: 1 zł
2. 19.04.2016 (wtorek) Łańcut -zwiedzanie zamku i powozowni, ilość osób 50; cena 115 zł /os.
3. 28.04.2016 (czwartek) Warsztaty w Wygiełzowie---- NIEZŁE ZIÓŁKO, Cena: 28 zł/os.
4. 25.04.2016 (poniedziałek) - Wiosenne przebudzenie - zakładanie zielnika, Poręba Żegoty, cena: 25 zł/os.
5. 29.04 - 03.05.2016- RZYM- Koszt: 849,00 zł/os. ( indywidualnie wyjazd organizowany przez współpracujące z nami Biuro Podróży)

**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.**