



## **Maj w CAS Lemon Fitness**

2016-05-13

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

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

[Do pobrania harmonogram aktualny od 10 maja 2016 r.](#)

#### **Poniedziałek**

1. godz. 8:00-9:00 Ćwiczenia ogólnorozwojowe ul.Ludwinowska 11
2. godz.10:00-11:00 Ćwiczenia mentalne; ul. Ludwinowska 11
3. godz. 10:00-12:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24
4. godz. 12:00-14:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24

#### **Wtorek**

1. godz.9:00-11:00 Kurs plastyczny; ul.Grochowska 24
2. godz.12:00-13:00 Kurs pierwszej pomocy; ul.Ludwinowska 11
3. godz.13:00-14:00 Kurs pierwszej pomocy; ul.Ludwinowska 11

#### **Środa**

1. godz. 8:00-9:00 Basen; ul. Ludwinowska 11
2. godz.10:00-11:30 cykl.warsztatów pn. Akademia doskonalenia opiekunów rodzinnych; ul. Ludwinowska 11
3. godz.12:30-13:30 Basen; 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 Ćwiczenia mentalne; ul. Ludwinowska 11
2. godz.10:00-11:00 Nordic walking; ul.Ludwinowska 11
3. godz.11:00-12:00 Basen; ul.Ludwinowska 11

#### **WYCIECZKI**



**Magiczny  
Kraków**

1. Łańcut -zwiedzanie zamku i powozowni, ilość osób 50; cena 115 zł /os.
2. Warsztaty w Wygiełzowie -NIEZŁE ZIÓŁKO, Cena: 28 zł/os.
3. Gospodarstwo Szkółkarskie KAPIAS; Bronisław i Wojciech Kapias  
43-230 Goczałkowice-Zdrój
4. Pakiet dla Seniora 6 dni pobyt /5 noclegów/ w Willa Elysium, którego koszt to jedynie 550 złotych dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora!. W Pakiecie odnajdziemy szereg różnorodnych atrakcji, między innymi 2 godzinny pobyt w spa , pobyt w Zamku Na Skale oraz atrakcyjne wycieczki krajoznawcze.

**UWAGA: Przyjmujemy zapisy na wycieczki grupowe, które odbędą się przy min. liczbie osób 10.**