



Czerwiec w CAS Lemon Fitness

2016-06-02

HARMONOGRAM PRACY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA LEMON FITNESS

[Do pobrania harmonogram na czerwiec 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 Warsztaty integracyjne 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.9:30-10:30 Nordic walking; ul.Ludwinowska 11
3. godz.11:00-12:00 Basen; ul.Ludwinowska 11

WYCIECZKI

1. **Łańcut** -zwiedzanie zamku i powozowni, ilość osób 50; cena 115 zł /os.
2. **Warsztaty w Wygietzowie** ---- 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.

ZAPROSZENIE do udziału w imprezach

5. **Termin 12 czerwca 2016 roku (niedziela) „Przy chłopskim stole” Konkurs Potraw Regionalnych - XXII edycja konkurs trwale wpisanego w kalendarz imprez plenerowych w skansenie w Wygietzowie.** Prezentuje on kulinarne umiejętności Kół Gospodyń Wiejskich z powiatu chrzanowskiego i ościennych powiatów. W trakcie konkursu widzowie mają możliwość poznania historii tradycyjnych potraw regionu i miejscowości oraz poznać ich smak podczas poczęstunków oferowanych przez każde z Kół Gospodyń.
6. **Termin 15 czerwca 2016 roku (środa) „I ZJAZD CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW”** integracyjne spotkanie seniorów krakowskich CAS-ów, Krakowskiego Centrum Seniora i Krakowskiej Rady Seniorów pozwalające ich przedstawicielom na prezentację dotychczasowego dorobku, wymiany doświadczeń, poznanie nowych form aktywności, rozwijanie zainteresowań drewnianą architekturą oraz nabywanie nowych umiejętności. A wszystko okraszone regionalną potrawą „ziemniakami po cabańsku”
7. **19 czerwca 2016r (niedziela) Święto Organizacji Pozarządowych - Park Jordana**