



Lipiec w CAS Lemon Fitness

2016-07-15

HARMONOGRAM PRACY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA LEMON FITNESS

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

[Zmiany od 12 lipca 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. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy; ul. Grochowska 24
4. godz. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy; ul. Grochowska 24
5. godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul. Grochowska 24
6. godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul. Grochowska 24

Wtorek

1. godz.9:00-10:00 Kurs plastyczny; ul. Grochowska 24
2. godz.10:00-11:00 Kurs plastyczny; ul. Grochowska 24
3. godz.12:00-13:00 Kurs obsługi komputera (od 19 lipca do 31 sierpnia) ul. Grochowska 24
4. godz.13:00-14:00 Kurs obsługi komputera (od 19 lipca do 31 sierpnia) ul. Grochowska 24

Środa

1. godz.9:00-10:00 Kurs obsługi komputera (od 19 lipca do 31 sierpnia) ul. Grochowska 24
2. godz.9:00-10:00 Kurs obsługi komputera (od 19 lipca do 31 sierpnia) ul. Grochowska 24
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.9:30-10:30 Nordic walking; ul. Ludwinowska 11
2. godz.11:00-12:00 Basen; ul. Ludwinowska 11

Kawiarenka obywatelska od pon. do piątku w godz.9-13 zapraszamy na wspólne integracyjne rozmowy i dyskusje przy kawie i herbacie.

UWAGA!!!!!!!

W okresie ŚWIATOWYCH DNI MŁODZIEŻY tj. w terminie 26-31.07.2016r wszystkie zajęcia CAS są odwołane

ZAPROSZENIE do udziału w imprezach

1. Warsztaty zielne w Wygiełzowie
HORTITERAPIA, Cena: 28 zł/os.
2. W każdą sobotę lipiec-sierpień 2016
GARDEN PARTY – „Przy muzyce, ognisku i chłopskim stole” potańcówki w plenerze wstęp 12 zł PorębaŻegoty, ul.Szembeków (dojazd we własnym zakresie) Obowiązują zgłoszenia.
3. Termin 17 lipca 2016 roku.
Festiwal „Etnomania” – Impreza cykliczna związana z przestrzeniami skansenu w Wygiełzowie. W jej trakcie widzowie mają możliwość uczestniczenia w różnorodnych warsztatach rękodzielniczych i rzemieślniczych, uczestniczyć w różnego typu zajęciach muzycznych, edukacyjnych, a także nabyć wyroby rękodzieła ludowego. Warsztatom i pokazom towarzyszą także pokazy sceniczne i koncerty muzyczne.

UWAGA: Przyjmujemy zapisy na wycieczki grupowe, które odbędą się

przy min. liczbie osób 10.