



## **Wrzesień w CAS Lemon Fitness**

2016-08-31

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

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

#### **Poniedziałek**

godz. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24

godz. 11:00-12:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24

godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24

godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24

#### **Wtorek**

godz.9:00-10:00 Kurs plastyczny; ul.Grochowska 24

godz.10:00-11:00 Kurs plastyczny; ul.Grochowska 24

godz. 11:00-12:00 Kurs obsługi komputera; ul.Grochowska 24

godz. 12:00-13:00 Kurs obsługi komputera; ul.Grochowska 24

#### **Środa**

godz.8:00- 9:00 Basen; ul. Ludwinowska 11

godz.10:00-11:00 Ćwiczenia mentalne; ul.Ludwinowska 11

godz.11:00-13:00 Spotkania integracyjne; ul.Ludwinowska 11



godz.13:30-14:30Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR1 ul. Ludwinowska 11

### **Czwartek**

godz. 9:00-10:00 Zajęciaogólno-rozwojowe; ul. Ludwinowska 11

godz.10:00-11:00 Kurs Zdrowy styl życia GR 1; ul.Ludwinowska 11

godz.11:00-12:00 KursAutomasażu GR 1; ul.Ludwinowska 11

godz.12:00-13:00 KursZdrowy styl życia GR 2; ul.Ludwinowska 11

godz.13:00-14:00 Kurs Automasażu GR 2; ul.Ludwinowska 11

### **Piątek**

godz.8:00-9:00 Ćwiczenia mentalne; ul. Ludwinowska 11

godz. 9:00-10:00Nordicwalking; ul.Ludwinowska 11

godz.11:00-12:00Basen; ul.Ludwinowska 11

godz.12:00-13:00 Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR 2 ul. Ludwinowska 11

**WYCIECZKI** (wykaz w osobnym ogłoszeniu)

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