



Październik w CAS Lemon Fitness

2016-10-07

HARMONOGRAM PRACY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA LEMON FITNESS

[do pobrania harmonogram](#)

[zmiany od 7 października](#)

Poniedziałek

1. godz. 10:00-11:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24
2. godz. 11:00-12:00 Kurs ogrodniczy; ul.Grochowska 24
3. godz. 12:00-13:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24
4. 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.11:00-12:00 Kurs obsługi komputera; ul.Stolarska 3
4. godz.12:00-13:00 Kurs obsługi komputera; ul.Stolarska 3

Środa

1. godz. 8:00 - 9:00 Basen; ul. Ludwinowska 11
2. godz. 9:30-10:30 Ćwiczenia mentalne; ul.Ludwinowska 11
3. godz.10:00-12:30 Spotkania integracyjne; ul.Ludwinowska 11
4. godz.13:30-14:30 Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR1 ul. Ludwinowska 11

Czwartek

1. godz. 9:00-10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe; ul. Ludwinowska 11
2. godz.10:00-11:00 Kurs Zdrowy styl życia GR 1; ul.Ludwinowska 11
3. godz.11:00-12:00 Kurs Automasażu GR 1; ul.Ludwinowska 11
4. godz.12:00-13:00 Kurs Zdrowy styl życia GR 2; ul.Ludwinowska 11



5. godz.13:00-14:00 Kurs Automasażu GR 2; 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
4. godz.12:00-13:00 Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR 2 ul. Ludwinowska 11

WYCIECZKI (wykaz w osobnym ogłoszeniu)

10.10.2016 - Wyjście na wystawę multimedialną - Van Gogh Alive

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