



## **Grudzień w CAS Lemon Fitness**

2016-12-05

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

[do pobrania harmonogram](#)

#### **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. 13:00-14:00 Kurs florystyczny; ul.Grochowska 24

#### **Wtorek**

1. godz. 9:00-10:00 Kurs plastyczny PIĘKNA JA; ul.Grochowska 24
2. godz. 10:00-10:00 Kurs plastyczny PIĘKNA JA; ul.Grochowska 24
3. godz. 11:00-12:00 Kurs obsługi urządzeń mobilnych; ul.Grochowska 24
4. godz. 12:00-13:00 Kurs obsługi urządzeń mobilnych; ul.Grochowska 24

#### **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 ; WYJŚCIA ; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE**

- wycieczka do Wrocławia na dzień 14.12 - 15.12.2016. Zgłoszenia przyjmuje Maria tel. 660 702 662
- spotkanie Mikołajkowo-Świąteczne dla członków CAS" Lemon" oraz ich



**Magiczny  
Kraków**

**wnuków do 9-ciu lat, odbędzie się 20 grudnia (wtorek) w Centrum Obywatelskim przy Stadionie Miejskim im. H. Reymana ul. Reymonta 20 wejście „LE” od strony Parku Jordana I piętro od godz 17-tej - 20-tej. Może przyjść też każdy uczestnik naszego CAS-u. Informacje Maria- tel. 660 702 662**

**podawane są na bieżąco w ogłoszeniach na stronach:**

**[www.fundacjahita.pl/kalendarz](http://www.fundacjahita.pl/kalendarz)**

**[www.facebook.com/fundacjahita/](http://www.facebook.com/fundacjahita/)**

**[www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/](http://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/)**