

STYCZEŃ 2017
HARMONOGRAM CAS „LEMON- FITNESS

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	10:00-11:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		11:00-12:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		12:00-13:00	Kurs florystyczny	ul.Grochowska 24
		13:00-14:00	Kurs florystyczny	ul.Grochowska 24
2	WTOREK	9:30-10:30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		10:30-11:30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		11:45-12:45	Kurs „Piękna Ja”	ul.Grochowska 24
		12:45-13:30	Kurs „Piękna Ja”	ul.Grochowska 24
3	ŚRODA	8:00 - 9:45	Basen	ul.Ludwinowska 11
		10:00-10:45	Ćwiczenia mentalne (gimnastyka)	ul. Ludwinowska 11
		11:00-12:00	Zdrowy Styl Życia (spotkania ze specj.)	ul. Ludwinowska 11
		13:30-14:15	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
4	CZWARTEK	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe	ul.Ludwinowska 11
		10:00-11:00	Zdrowy Styl Życia (wykład)	ul. Ludwinowska 11
		11:00-11:45	Automasaż	ul. Ludwinowska 11
		12:00-12:45	Aktywny senior	ul. Ludwinowska 11
3	PIĄTEK	8:00 - 8:45	Ćwiczenia mentalne (gimnastyka)	ul.Ludwinowska 11
		9:30-10:15	Nordic walking	ul. Ludwinowska 11
		11:00-12:30	Basen	ul. Ludwinowska 11
		13:30-14:15	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Kulig „Szalonego Emeryta”	10 stycznia 2017 (wtorek)	Opiekun: Maria Pajerska -Buczek Zakopane-Poronin	
2	Koncert Kolęd	28 stycznia 2017	www.fundacjahita.pl www.facebook.com/fundacjahita sala widowiskowa Parafia Miłosierdzia Bożego, ul.Bandurskiego 12 ; http://www.oficerskie.info/	
3	Bal Maskowo – Kostiumowy	31 stycznia 2017 (wtorek)	Zapisy: Maria Pajerska-Buczek Klub Bracka 4	