

LUTY'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 - 8:45	AQUA aerobic GR I (basen)	ul.Ludwinowska 11
		10:00-10:45	Ćwiczenia mentalne (gimnastyka)	ul. Ludwinowska 11
		11:00-13:30	Spotkania informacyjno-integracyjne	ul. Ludwinowska 11
		13:30-14:15	Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR I	ul. Ludwinowska 11
4	CZWARTEK	11:00-11:55	Zajęcia ogólnorozwojowe (aerobic)	ul.Ludwinowska 11
		12:00-12:55	Automasaż	ul. Ludwinowska 11
		13:00-13:55	Zdrowy Styl Życia (wykład)	ul. Ludwinowska 11
		14:00-14:55	Zdrowy Styl Życia (gimnastyka)	ul. Ludwinowska 11
3	PIĄTEK	9:00 - 9:55	Ćwiczenia mentalne (gimnastyka)	ul.Ludwinowska 11
		10:00-10:55	Nordic walking GR II	ul. Ludwinowska 11
		11:00-11:45	AQUA aerobic GR II (basen)	ul. Ludwinowska 11
		13:15-14:30	Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR II	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Polskie obrzędy i zwyczaje „ZAPUSTY'2017”	28 luty 2017 (wtorek)	Opiekun: Maria Pajerska -Buczek	
2	„SENIOR W MUZEUM”	Do uzgodnienia	www.fundacjahita.pl www.facebook.com/fundacjahita https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/ wolontariusz	
3	SEZON TURYSTYCZNY dla SENIORÓW rok 2017 w Grecji	15 luty 2017 (środa) spotkanie	Zaproszony gość z biura turystycznego	