

„ MARZEC” 2017
HARMONOGRAM CAS „LEMON- FITNESS

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	9:00-10:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		10:00-11:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		11:30-12:30	Kurs florystyczny	ul.Grochowska 24
		12:30-13:30	Kurs florystyczny	ul.Grochowska 24
2	WTOREK	8:00- 9:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		9:00-10:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		10:00-11:00	Kurs „ Piękna Ja”	ul.Grochowska 24
		11:00-12:00	Kurs „ Piękna Ja”	ul.Grochowska 24
3	ŚRODA	8:00- 8:45	AQUA aerobic GR I (basen)	ul.Ludwinowska 11
		9:00-10:30	Spotkania informacyjno-integracyjne /tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
		10:00-10:45	Ćwiczenia mentalne (gimnastyka)	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	8:00- 8:45	Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR II	ul.Ludwinowska 11
		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
		12:00 -13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie nieparzyste/	

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