

MAJ 2017 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 ogólno-rozwojowe (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	Wycieczka do Wrocławia	17.05.17 – 18.05.17	Zwiedzanie góry Św. Anny w drodze do Wrocławia – We Wrocławiu – Panorama Raclawicka, Ostrów Tumski, Rynek, Afrykarium, Hala Stulecia, Wystawa „Lwów w Panoramie”. W drodze powrotnej zwiedzanie Pałacu w Brzegu.	
2	Wycieczka do Pisarzowic	23.08.17	Oglądanie i podziwianie kwitnących azalii na tzw. „Święcie azali”	
			www.fundacjahita.pl www.facebook.com/fundacjahita https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/	

Koordynator : Maria Pajerska-Buczek; tel.518 329 303

 Mail: caslemon2@gmail.com

Biuro czynne od pon.-środy w godz.8-14 ul.Grochowska 24 (AGROSALON)