

CAS „LEMON- FITNESS” PAŹDZIERNIK 2017

| lp | dzień | godzina | temat | Miejsce -Kraków |
|--|---|---------------|--|--------------------|
| 1 | PONIEDZIAŁEK | 8:00 - 8:45 | Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR I | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 9:00 -10:00 | Kurs ogrodniczy /prowadzenie - wolontariusz | ul. Grochowska 24 |
| | | 10:00 -10:45 | Kurs ogrodniczy /prowadzenie – wolontariusz | ul. Grochowska 24 |
| | | 10:00 -11:00 | Kurs florystyczny / prowadzenie – wolontariusz | ul. Grochowska 24 |
| | | 11:00 -12:00 | Kurs florystyczny / prowadzenie - wolontariusz | ul. Grochowska 24 |
| | | 12:15 -13:30 | AQUA aerobic GR I (basen) | ul. Ludwinowska 11 |
| 2 | WTOREK | 10:00-11:00 | Kurs plastyczny | ul. Grochowska 24 |
| | | 11:00-12:00 | Kurs plastyczny | ul. Grochowska 24 |
| | | 11:00-14:00 | Poznanwanie parków krakowskich | Ustalone z grupą |
| 3 | ŚRODA | 8:00- 8:45 | AQUA aerobic GR II (basen) | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 9:15- 10:00 | Ćwiczenia mentalne (gimnastyka) | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 10:00- 11:30 | Nordic walking | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 11:30- 13:00 | Spotkanie integracyjne – tygodnie parzyste | ul. Ludwinowska 11 |
| 4 | CZWARTEK | 9:00 – 9:55 | Zajęcia ogólno-rozwojowe (aerobic) | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 10:00 – 10:45 | Ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzenie przez wolontariusza / | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 14:00 – 14:45 | Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR II | ul. Ludwinowska 11 |
| 5 | PIĄTEK | 8:00- 8:45 | Kurs pierwszej pomocy w wodzie GR III | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 9:00 - 9:55 | Ćwiczenia mentalne (gimnastyka) | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 11:00-11:45 | AQUA aerobic GR II (basen) | ul. Ludwinowska 11 |
| | | 12:00-13:00 | Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie nieparzyste/ | ul. Ludwinowska 11 |
| KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14 | | | | |
| WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE | | | | |
| 1 | Cotygodniowe wtorkowe spotkania parkowe | | Dalsze poznanwanie mniej popularnych krakowskich parków Wybór z 43 parków postanowi grupa. Dojście do parków przy pomocy MPK lub spacerem /Nordic walking/ | |
| | | | www.fundacjahita.pl www.facebook.com/fundacjahita https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/ | |

Koordynator : Maria Pajerska-Buczek; tel.660702662

Mail: caslemon2@gmail.com

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