

CAS „LEMON - FITNESS” od 13 października 2017 r.

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 ogólnorozwojowe (aerobic)	ul.Ludwinowska 11
		10:00 – 10:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	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.fundacja hita.pl www.facebook.com/fundacja hita 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)