

## CAS „LEMON- FITNESS” OD 14 GRUDNIA 2017

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	8:00 - 8:45	Kurs pływania GR I	ul. Ludwinowska 11
		9:00 -10:00	Kurs ogrodniczy /prowadzenie przez wolontariusza /	ul. Grochowska 24
		10:00 -10:45	Kurs ogrodniczy /prowadzenie przez wolontariusza/	ul. Grochowska 24
		10:00 -11:00	Kurs florystyczny /prowadzenie przez wolontariusza/	ul. Grochowska 24
		11:00 -12:00	Kurs florystyczny /prowadzenie przez wolontariusza/	ul. Grochowska 24
		12:00-16:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul. Grochowska 24
2	WTOREK	10:00-11:00	Kurs plastyczny /prowadzenie przez wolontariusza	ul. Grochowska 24
		11:00-12:00	Kurs plastyczny /prowadzenie przez wolontariusza	ul. Grochowska 24
		10:00-11:30	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
		16:00-20:00	Spotkania w klubie Bracka 4	Ul. Bracka 4
3	ŚRODA	8:00- 8:45	AQUA aerobic GR II / prowadzenie przez wolontariusza	ul. Ludwinowska 11
		9:15- 10:00	Ćwiczenia mentalne / prowadzenie przez wolontariusza )	ul. Ludwinowska 11
		10:00-11:30	Nordic walking / prowadzenie przez wolontariusza )	ul. Ludwinowska 11
		11:30-13:00	Spotkanie integracyjne – tygodnie parzyste	ul. Ludwinowska 11
4	CZWARTEK	9:00 – 9:55	Zajęcia ogólnorozwojowe / prowadzenie przez wolontariusza)	ul. Ludwinowska 11
		10:00 – 11:30	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
		14:00 – 14:45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
5	PIĄTEK	9:00 - 9:55	Ćwiczenia mentalne / prowadzenie przez wolontariusza	ul. Ludwinowska 11
		11:00-11:45	AQUA aerobic GR II / prowadzenie przez wolontariusza	ul. Ludwinowska 11
		12:00-13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie nieparzyste/	ul. Ludwinowska 11
		13:30 – 14:15	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
<b>KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14</b>				
<b>WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE</b>				
1			14.12.2017 Spotkanie Mikołajkowo-Oplatkowe	
			<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a> <a href="https://www.facebook.com/fundacjahita">www.facebook.com/fundacjahita</a> <a href="https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/">https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/</a>	

**Koordynator : Maria Pajerska-Buczek; tel.660702662**

**Mail: caslemon2@gmail.com**

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