

CAS „LEMON- FITNESS” LUTY 2018

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Grochowska 24
		12:00-13:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		13:00-14:00	Kurs ogrodniczy	ul.Grochowska 24
		12:15-13:00	Kurs Automasażu	ul.Ludwinowska 24
2	WTOREK	11:00-12:00	Kurs plastyczny	ul.Grochowska 24
		12:00-13:00	Kurs plastyczny	ul.Grochowska 24
		16:00-20:00	Spotkania w klubie Bracka 4	Ul. Bracka 4
3	ŚRODA	8:00- 8:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
		9:00-10:45	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
		11:30-13:00	Spotkanie integracyjne – tygodnie parzyste	ul. Ludwinowska 11
4	CZWARTEK	9:00- 9:55	Zajęcia ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
		10:00-11:00	Zdrowy styl życia	ul. Ludwinowska 11
		14:00-14:45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
		10:30-11:30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul. Grochowska 24
		11:30-12:30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul. Grochowska 24
5	PIĄTEK	9:00- 9:55	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
		11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
		12:00-13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie nieparzyste/	ul. Ludwinowska 11
		13:30-14:15	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	08.02 2018	10:00 – 14:00	Tłusty czwartek – spotkanie na ul. Grochowskiej	
2	13.02. 2018	16:00 – 21:00	„Babski comber” - Klub Bracka 4	
3	26.02.2018	8:00-19:00	Wyjazd do term w Chochołowie	
			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)