



## Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

kontakt – tel.660-702-662

e-mail: caslemon2@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 -14.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	8.00 -12.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	8.00 -12.00

### OBOWIĄZUJE OD 12.07.2018

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Florystyka	ul. Grochowska 24
	11.00-13.00	Ogrodnictwo	ul. Grochowska 24
	11.15 – 12.00	Kurs Zdrowy Styl Życia	ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 13.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	9.00 – 10.30	Nordic walking	ul. Ludwinowska 11
	13.30-15.00	Kurs Plastyczny	ul. Grochowska 24

środa	8.00-8.45	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	9.00-9.45	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
	9.00-11.00	Spotkanie integracyjne – tygodnie nieparzyste	ul. Ludwinowska 11
czwartek	9:00 – 9:45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
	10:00-12:00	Kurs Automasażu	ul. Ludwinowska 11
piątek	8.00-8.45	Kurs I pomocy	ul. Ludwinowska 11
	9:00- 9:45	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
	11:00-13:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ czerwiec	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: M. Pajerska-Buczek
czwartki/ czerwiec	10.30 – 12.00	Powitanie lata - Wspólne spacery po wybranych krakowskich parkach i ogrodach	Opiekun: M. Pajerska-Buczek

**Na zajęcia aquaaerobic,  
kursu pływania i kursu I pomocy obowiązują zapisy.**