



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 01.10.2018

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Florystyka	ul. Grochowska 24
	9.00 – 9.45 lub 10.00 – 10.45	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11 Zgodnie z przygotowaną listą
	11.00 – 13.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
	wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania
	9.00 – 10.30	Nordic walking	ul. Ludwinowska 11

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	10:00-10:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	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 październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od 02.10.2018 – w każdy wtorek	17:00 – 21:00	Spotkania w Klubie Bracka 4 – wieczorki taneczne	ul. Bracka 4
16.10.2018	8:00 – 18:00	Wycieczka do Regulic - przejażdżka drezynami i ognisko	Opiekun: M. Pajerska-Buczek
25.10.2018	10:00 – 14:00	Żydowski Kazimierz – wycieczka z przewodnikiem	Opiekun: M.

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