



## Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

kontakt – tel.660-702-662

e-mail: [caslemon2@gmail.com](mailto: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 02.10.2018

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

| dzień        | godzina                             | rodzaj zajęć   | Uwagi  |
|--------------|-------------------------------------|--|--|
| poniedziałek | 9.00-11.00                          | Florystyka   | ul. Grochowska 24                                  |
|              | 9.00 – 9.45<br>lub<br>10.00 – 10.45 | Aqua aerobic   | ul. Ludwinowska 11<br>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                                 |
|              | 13.45 – 15.45                       | 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 | 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:<br>M. Pajerska-Buczek |
| 25.10.2018                     | 10:00 – 14:00 | Żydowski Kazimierz – wycieczka z przewodnikiem         | Opiekun:<br>M.                 |

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