



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 9.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek tylko 05.11.2018	10.00 – 13.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	Grochowska 24
	11.00 – 13.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania	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 ogólnorozwojowe	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 pływania	ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
	11:00-13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie parzyste/	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2018 wtorek	17:00 – 21:00	Pierwsze spotkanie 60+, Disco Pub, Hity lat 70,80,	ul. Bracka 4
27.11.2018	17:00 – 21:00	spotkanie Andrzejkowe,	
15.11.2018	8:00 – 19:00	Wycieczka do Chochołowa do term	Opiekun: M. Pajerska-Buczek

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

W dniu 12.11.2018 zajęcia nie odbędą się – dzień wolny od pracy