



Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

e-mail: caslemon2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 -12:00
wtorek	8:00 -12:00
środa	8:00 -12:00
czwartek	8:00 -12:00
piątek	8:00 -12:00

OBOWIAZUJE OD 02.01.2019 – 31.01.2019

Od 2.01.2019 do 11.01.2019 zajęcia zostają zawieszony z uwagi na rekrutację uczestników.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-10:55	Kurs nowych technologii	ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 11.45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	9:00 – 10:00	Kurs fotograficzno-filmowy	ul. Ludwinowska 11
środa	8.00-8.45	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	9.00-9.45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
	10:00-10:55	Kurs zdrowego stylu życia	ul. Ludwinowska 11

Czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
	10:00-10:55	Kurs języka obcego I	
	11:00-11:55	Kurs pierwszej pomocy	
piątek	8.00-8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	9:00-9:55	Zajęcia mentalne	
	11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
		brak	

Na wszystkie zajęcia obowiązuje wcześniejsza rezerwacja.