

Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

e-mail: caslemon2@gmail.com

Koordynator: Anna Nowak tel. 570 889 588, 12 359 48 87

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

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2019

Harmonogram zajęć stałych – luty 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Nordic Walking	Kasia/ ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 12:00	Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami	Kasia/ ul. Ludwinowska 11
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Ludwinowska 11
wtorek	8:15-9:00	Nauka pływania	Olga/ ul. Ludwinowska 11
	9.00 – 9:45	Zajęcia mentalne	Kasia/ ul. Ludwinowska 11
	10:00 – 11:00	Kurs języka obcego	Andrew/ ul. Ludwinowska 11
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Ludwinowska 11

środa	8.00-8.45	Aqua aerobic	Kasia/ ul. Ludwinowska 11
	9.00-9.45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Kasia/ ul. Ludwinowska 11
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	Marek/ ul. Ludwinowska 11
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Ludwinowska 11
czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	Ela/ ul. Ludwinowska 11
	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	Daniel/ ul. Ludwinowska 11
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Ludwinowska 11
piątek	9:00-10:00	Kurs fotograficzno-filmowy	Marek/ ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	AQUA aerobic	Marysia/ ul. Ludwinowska 11
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe w lutym 2019 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	8:00-8:45	Aqua aerobic – dodatkowy	Daniel/ ul. Ludwinowska 11
czwartek	8:15-9:00	Ćwiczenia rehabilitacyjne	Ela/ ul. Ludwinowska 11
czwartek	9:00-9:55	Wolne wejście na siłownię	Daniel/ Korzystanie z siłowni pod opieką trenera

Na wszystkie zajęcia obowiązuje wcześniejsza rezerwacja.