



Centrum Aktywności Seniorów Lemon- Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11

kontakt- tel. 570 889 588, 12 359 48 87

e-mail- caslemon2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	08:00-12:00
Wtorek	08:00-12:00
Środa	08:00-12:00
Czwartek	08:00-12:00
Piątek	08:00-12:00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.19

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-09:45	Nordic Walking	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
wtorek	08:15-09:00	Nauka Pływania	Olga/ul.Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	09:45-10:30	Ćwiczenia Mentalne - podstawowe	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	10:00-11:00	Kurs języka obcego	Natalia/ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11

środa	08:00-8:45	Aqua aerobic	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Ćwiczenia mentalne - zaawansowane	Kasia/ul. Ludwinowska 11
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	Marek/ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
czwartek	8:15-9:00	Ćwiczenia rehabilitacyjne I	Ela/ul. Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne II	Ela/ul. Ludwinowska 11
	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	Daniel/ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
piątek	09:00-10:00	Kurs fotograficzno-filmowy	Marek/ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	Aqua aerobic	Marysia/ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe w *marcu* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	08:00-08:45	Aqua aerobic- dodatkowy	Daniel/ul. Ludwinowska 11
czwartek	08:15-09:00	Ćwiczenia rehabilitacyjne	Ela/ul. Ludwinowska 11
czwartek	09:00-09:55	Wolne wejście na siłownię	Daniel/ul. Ludwinowska 11
01.03.2019	Cały dzień	Wycieczka do ciemni fotograficznej	
05.03.2019	11:00-12:00	Spotkanie z specjalistą od miodów	ul. Ludwinowska 11

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.