



## 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 24.04.2019

#### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2019

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 22.04.2019 zajęcia odwołane	09:00-09:45	Nordic Walking	ul. Ludwinowska 11
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
wtorek	08:15-09:00	Nauka Pływania	ul. Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
	09:45-10:30	Ćwiczenia Mentalne –	ul. Ludwinowska 11

		podstawowe	
	<b>10:00-11:00</b>	Kurs języka obcego	ul. Ludwinowska 11
	<b>08:00-12:00</b>	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
Środa	<b>08:00-8:45</b>	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	<b>09:00-09:45</b>	Ćwiczenia mentalne - zaawansowane	ul. Ludwinowska 11
	<b>10:00-11:00</b>	Kurs pierwszej pomocy	ul. Ludwinowska 11
	<b>08:00-12:00</b>	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	<b>09:00-09:45</b>	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
	<b>10:00-11:00</b>	Kurs zdrowego stylu życia	ul. Ludwinowska 11
	<b>08:00-12:00</b>	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
Piątek	<b>09:00-10:00</b>	Kurs fotograficzno-filmowy	ul. Ludwinowska 11
	<b>11:00-11:45</b>	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	<b>08:00-12:00</b>	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11

**Zajęcia dodatkowe w *marcu* 2019:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	<b>10:00-10:45</b>	Gimnastyka	Ludwinowska 11
czwartek	<b>08:00-08:45</b>	Aqua aerobic- dodatkowy	ul. Ludwinowska 11
czwartek	<b>08:15-09:00</b>	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
czwartek	<b>09:00-09:55</b>	Wolne wejście na siłownię	ul. Ludwinowska 11
26.04.2019r	<b>7:00-18:00</b>	Wycieczka do Chochołowa	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*