



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 01.05.19

Harmonogram zajęć stałych – maj 2019

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-09:45	Nordic Walking	Kasia O./ul. Ludwinowska 11
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Kasia O./ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
wtorek	08:15-09:00	Nauka Pływania	Olga/ul.Ludwinowska 11
	9:00-10:00	Kurs pierwszej pomocy	Olga/ul.Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	Kasia O./ul. Ludwinowska 11

	09:45-10:30	Ćwiczenia Mentalne – podstawowe	Kasia O./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 bez 1.05.2019	08:00-8:45	Aqua aerobic	Kasia O./ul. Ludwinowska 11
	09:00-09:45	Ćwiczenia mentalne - zaawansowane	Kasia O./ul. Ludwinowska 11
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	09:00-09:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	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 bez 3.05.2019	09:00-10:00	Kurs fotograficzno-filmowy	Kasia Ż./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
poniedziałek	10:00-10:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	Kasia Ż./Ludwinowska 11
wtorek	11:00-11:45	Zajęcia plastyczne	Natalia/Ludwinowska 11
czwartek	08:00-08:45	Aqua aerobic- dodatkowy	Daniel/ul. Ludwinowska 11
czwartek	08:00-08:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	Ela/ul. Ludwinowska 11
czwartek	09:00-09:45	Wolne wejście na siłownię	Daniel/ul. Ludwinowska 11
piątek	10:00-10:45	Wolne wejście na siłownię	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.