



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

OBYWIAZUJE OD 01.06.19

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-09:45	Nordic Walking	Bez 10,17, 24.06
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Bez 10,17, 24.06
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	08:15-09:00	Nauka Pływania	
	9:00-10:00	Kurs pierwszej pomocy	Bez 25.06
	09:00-09:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	Bez 25.06

	09:45-10:30	Ćwiczenia Mentalne – podstawowe	Bez 18, 25.06
	10:00-11:00	Kurs języka obcego	
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Środa	08:00-8:45	Aqua aerobic I	
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Czwartek	09:00-09:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	Bez 27.06
	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	Bez 27.06
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Piątek		Aqua aerobic II	Bez 7.06
	11:00-11:45		
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe w *marcu* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-10:45	Zajęcia Ogólnorozwojowe	
wtorek	11:00-11:45	Zajęcia plastyczne	
Środa	09:00-09:45	Zajęcia mentalne - zaawansowane	
czwartek	08:00-08:45	Aqua aerobic- dodatkowy	
czwartek	08:00-08:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	
czwartek	09:00-09:45	Wolne wejście na siłownię	
piątek	10:00-10:45	Wolne wejście na siłownię	
2.06	17:00-19:00	Pochód tradycji	
5.06		Turniej boule	DPS, ul. Kluzeka 6

7.06	Cały dzień	Wycieczka - Spływ Dunajcem	
15.06	17:00	Gdzie się podziały tamte prywatki.. potańcówka senioralna	Pl. Szczepański
18.06	10:00-17:00	Dzień truskawki	Poręba Żegoty

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.