



Centrum Aktywności Seniorów Lemon- Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11

kontakt- tel. 733 999 785, 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 01.07.19

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-09:45	Nordic Walking	
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	08:15-09:00	Nauka Pływania	
	09:00-09:45	Ćwiczenia Zdrowy Kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego	

	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Środa	08:00-8:45	Aqua aerobic	
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Czwartek	09:00-09:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Piątek		Aqua aerobic	
	11:00-11:45		
	08:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	09:00-09:45	Wolne wejście na siłownię	
piątek	10:00-10:45	Wolne wejście na siłownię	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.