



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniki

kontakt – tel. 733 999 785

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

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Nordic Walking	
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	
	8:15-9:00	Nauka Pływania	
	9:00-9:45	Ćwiczenia Zdrowy Kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

środa	8:00-8:45	Aqua aerobic	
	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
piątek	11:00-11:45	Aqua aerobic	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
czwartek	8:00-10:00	Wolne wejście na siłownię	
piątek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
1 czwartek	10:00-11:00	Spotkanie integracyjne	
14 środa	11:00-12:00	Warsztaty wypieku obwarzanka	
23 piątek	7:00-19:00	Wycieczka do Zamościa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.