



### 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 LEMON z siedzibą przy ul. Ludwinowskiej 11 w związku z pandemią koronawirusa jest nieczynny do odwołania.**

**Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)– 4 maja 2020**

**OBOWIĄZUJE OD 11 MAJA 2020**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie. <b>11.05 – nie odbyły się z przyczyn technicznych</b>
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne. <b>11.05 – nie odbyły się z przyczyn technicznych</b>
wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.
wtorek	17:00-17:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia,

			butelka wody 0,5l jako obciążenie.
środa	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.
	17:00-17:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
czwartek	8:00-8:45	Rehabilitacja grupowa	Zajęcia mające na celu zwiększenie ruchomości w stawach z elementami treningu funkcjonalnego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	17:00-17:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
piątek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	17:00-17:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez serwis facebook.pl w grupie:

Senior w Krakowie ( <https://www.facebook.com/groups/2038689686271089/>)