

## Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

kontakt – tel.660-702-662

e-mail: caslemon2@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -14.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	8.00 -12.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	8.00 -12.00

### OBOWIĄZUJE OD 01.08.2018

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Florystyka	ul. Grochowska 24
	11.00-13.00	Ogrodnictwo	ul. Grochowska 24
	11.15 – 12.00	Kurs Zdrowy Styl Życia	ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 13.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	9.00 – 10.30	Nordic walking	ul. Ludwinowska 11
środa	8.00 - 8.45	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	9.00 - 9.45	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
	9.00-11.00	Spotkanie integracyjne – tygodnie nieparzyste	ul. Ludwinowska 11

czwartek	9:00 – 9:45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
	10:00-10:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
piątek	8.00-8.45	Kurs I pomocy	ul. Ludwinowska 11
	9:00- 9:45	Ćwiczenia mentalne	ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11
	11:00-13:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałki/ sierpień	11:00 – 14:00	wspólne grillowanie	ul. Grochowska 24

**Na zajęcia aquaaerobic,  
kursu pływania i kursu I pomocy obowiązują zapisy.**