



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

OBOWIĄZUJE OD 3 grudnia 2018 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	11.00 – 13.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne / tygodnie parzyste/	ul. Ludwinowska 11
wtorek	8.00 – 8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	13.45 – 15.45	Kurs plastyczny – ostatni 18.12.2018	ul. Grochowska 24
środa	8.00-8.45	Aqua aerobic tylko 05.12.2018 od 12.12.2018 kurs pływania I grupa	ul. Ludwinowska 11

	9.00-9.45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe – tylko 05.12.2018 od 12.12.2018 kurs pływania II grupa	ul. Ludwinowska 11
	9.00-11.00	Spotkanie integracyjne – tygodnie nieparzyste	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	10:00-10:45	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
piątek	8.00-8.45	Kurs pływania	ul. Ludwinowska 11
	11:00-11:45	AQUA aerobic tylko 07.12.2018	ul. Ludwinowska 11
	11:00-13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne / tygodnie parzyste/	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.12.2018	17 –ta – Centrum Obywatelskie ul. Reymana	Spotkanie z Mikołajem	Uczestnicy spotkania - seniorzy i wnuki
17. 12.2018	11-ta – Grochowska 24	Spotkanie opłatkowe z podsumowaniem 3-letniej działalności CAS-Lemon Fitness	

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

W dniu 24.12.2018 i 31.12.2018 zajęć nie będzie