

**Centrum Aktywności Seniorów Lemon-Fitness**

adres - ul. Ludwinowska 11 w Krakowie

e-mail: [caslemon2@gmail.com](mailto:caslemon2@gmail.com)

Koordynator: Anna Nowak tel. 570 889 588

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

poniedziałek	8:00 -12:00
wtorek	8:00 -12:00
środa	8:00 -12:00
czwartek	8:00 -12:00
piątek	8:00 -12:00

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2019**

**OBOWIĄZUJE OD 15.01.2019**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9:00-9:55	Nordic Walking	ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 11.55	Kurs nowych technologii	ul. Ludwinowska 11
wtorek	9.00 – 9:55	Pilates	ul. Ludwinowska 11
	10:00 – 10:55	Kurs języka obcego	ul. Ludwinowska 11
środa	8.00-8.45.	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
	9.00-9.45	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	9:00-9:55	Ćwiczenia rehabilitacyjne	ul. Ludwinowska 11
piątek	11:00-11:45	AQUA aerobic	ul. Ludwinowska 11

**Zajęcia dodatkowe:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

**Na wszystkie zajęcia obowiązuje wcześniejsza rezerwacja.**