



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)

– od 6 kwietnia 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.
wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.
środa	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.

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.
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.

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

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