



### 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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00-12:00
wtorek	08:00-12:00
środa	08:00-12:00
czwartek	08:00-12:00
piątek	08:00-12:00

#### Harmonogram zajęć stałych – od 9 grudnia 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-9:00	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	9:00-10:00	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	Bez 24,31.12 wolontariat
	8:15-9:00	Nauka Pływania	Bez 24,31.12, wolontariat

	9:00-10:00	Kurs Zdrowy Styl Życia	Bez 24,31.12
	9:00-10:00	Kurs języka obcego - podstawy	Bez 24,31.12
	10:00-11:00	Kurs języka obcego - kontynuacja	Bez 24,31.12
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Bez 24,31.12
środa	8:00-9:00	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Bez 25.12
	9:00-10:00	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Bez 25.12
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	Bez 25.12
	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	Bez 25.12
	11:00-12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	Bez 25.12
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Bez 25.12
czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	Bez 26.12 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs zdrowy styl życia	Bez 26.12
	12:00-13:00	Kurs zdrowy styl życia	Bez 26.12
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Bez 26.12
Piątek	8:00-9:00	Kurs plastyczny	
	9:00-10:00	Kurs plastyczny	
	11:00-12:00	Kurs plastyczny	
	11:00-12:00	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	12:00-13:00	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

### Zajęcia dodatkowe we grudzień 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
czwartek	8:00-10:00	Wolne wejście na siłownię	
piątek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
10.12	7:00-19:00	Wycieczka do Tarnowa	
17.12	13:00-17:00	Spotkanie Wigilijne	
12.12	11:00-13:00	Zwiedzanie Muzeum Inżynierii Miejskiej	
19.12	11:00-13:00	Zwiedzanie Cricoteka Kraków	
7.12	8:00-15:00	Dzień Otwarty Lemon Fitness – bezpłatne zajęcia	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**