



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

OBOWIĄZUJE OD 23 STYCZNIA 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-11:45	Aqua Aerobic	Bez 6.01
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	Bez 6.01
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	wolontariat
	8:15-9:00	Nauka Pływania	wolontariat
	9:00-9:45	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	9:00-10:00	Kurs języka obcego - podstawy	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego - kontynuacja	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

środa	8:00-8:45	Aqua aerobic	
	9:00-9:45	Zdrowy Kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	
	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	10:00-11:00	Kurs zdrowy styl życia	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
Piątek	11:00-11:45	Aqua aerobic	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2020

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	
31.01	7:00-19:00	Wycieczka Kulig	
25.01	10:00	Zwiedzanie budynku straży pożarnej przy ul Westerplatte	
23.01	18:30	T. Słowackiego G. Rossini „Sigismondo, Re di Polonia”	T. Słowackiego
23.01	9:00	Spotkanie z policją nt bezpieczeństwa seniorów	Lemon Fitness
23.01-13.02		Festiwal Opera Rara	wolontariat
14.01	11:30	Muzem Fabryka Schindlera	
7.01	11:00-13:00	Zwiedzania Muzeum Podziemia Rynku Głównego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.