



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

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r. zajęcia bezpośrednie w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16 października 2020 r. zostają zawieszane do odwołania.

OBOWIAZUJE OD 30 października 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	WOLONTARIAT
	8:45-9:30	Zajęcia taneczne	
	9:30-10:30	Kurs nowych technologii	
	19:00-19:45	Zajęcia sportowe	
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	WOLONTARIAT.
	8:45-9:45	Kurs rękodziela z elementami florystyki	
	14:30-15:30	Kurs Język obcy	Język angielski. Poziom podstawowy.
	18:00-18:45	Zdrowy kręgosłup	
Środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup	WOLONTARIAT.
	8:45-9:45	Kurs pierwszej pomocy	

czwartek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	WOLONTARIAT
	8:45-9:45	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	17:00-17:45	Rehabilitacja grupowa	
piątek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	WOLONTARIAT
	8:45-9:30	Zajęcia gimnastyczne	
	9:30-10:30	Kurs plastyczny	Bez 30.10.2020

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
 link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>
 HASŁO: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2020

05.10.2020	7:00-19:00	Wycieczka do Szczawnicy	Wyjazd 7:00 z parkingu ul Powiśle, planowany powrót 19:00.
06.10.2020	10:00-12:00	Wycieczka po Krakowie – Zwiedzanie Kazimierza	Zbiórka pod muzeum etnograficznym – pl. Wolnica
13.10.2020	14:30-15:30	Wycieczka po Krakowie – Muzeum Lotnictwa	Zbiórka pod Muzeum