



### 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.**

**OBOWIĄZUJE OD 6 listopad 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	
	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 plastyczny	
	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 zdrowy styl życia	Bez 6.11.2020

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

#### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2020
