



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

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.

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

OBOWIĄZUJE OD 7 grudzień 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	
	10:30-11:30	Kurs nowych technologii	
	19:00-19:45	Zajęcia sportowe	
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	WOLONTARIAT
	8:45-9:45	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	9:45-10:45	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	18:00-18:45	Zdrowy kręgosłup	

środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup	WOLONTARIAT
	8:45-9:45	Kurs pierwszej pomocy	
	9:45-10:45	Kurs pierwszej pomocy	
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	WOLONTARIAT bez 24.12, 31.12
	8:45-9:45	Kurs plastyczny	bez 24.12, 31.12
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	bez 24.12, 31.12
	17:00-17:45	Rehabilitacja grupowa	bez 24.12, 31.12
piątek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	WOLONTARIAT
	8:45-9:30	Zajęcia gimnastyczne	Bez 25.12
	9:30-10:30	Kurs zdrowy styl życia	Bez 25.12
	10:30-11:30	Kurs zdrowy styl życia	Bez 25.12

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

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2020

8.12.2020 Wtorek	12:0	Koncertu dla Seniorów z Centrum Kongresowego ICE Kraków	https://www.facebook.com/events/746396616223807/