

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 grudzień 2020 r.

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 17 grudnia 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 rękodziela z elementami florystyki	Bez 15.12
	9:45-10:45	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Bez 15.12
	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/
21.12.2020	18:00	Spotkanie przedświąteczne online	