



## 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.**

### **O B O W I A Ż U J E O D 4 s t y c z e Ń 2 0 2 1**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Bez 4.01
	8:45-9:30	Zajęcia taneczne	Bez 4.01
	9:30-10:30	Kurs nowych technologii	Bez 4.01
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	
	8:45-9:45	Kurs rękodzieła-florystyki	
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne	Tylko 5.01
środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup	Bez 6.01
	8:45-9:45	Kurs pierwszej pomocy	Bez 6.01
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe	
	8:45-9:45	Kurs plastyczny	
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	Tylko 7.01
	17:00-17:45	Rehabilitacja grupowa	

piątek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	
	08:45-9:45	Kurs zdrowy styl życia	
	9:45-10:45	Kurs zdrowy styl życia	Tylko 8.01

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

### ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2021

04.01.2020	18:00-19:00	Ogólne spotkanie organizacyjne	<a href="https://us04web.zoom.us/j/2686544092?pwd=MndvZmhhd2RyOUZlXkZGT3UxcDJjUT09">https://us04web.zoom.us/j/2686544092?pwd=MndvZmhhd2RyOUZlXkZGT3UxcDJjUT09</a> Meeting ID: 268 654 4092 Hasło: Alicja
06.01.2020		Świąteczna Pocztówka – Teatr Bagatela ONLINE	Szczegóły: <a href="https://www.facebook.com/teatr.groteska">https://www.facebook.com/teatr.groteska</a>
13.01.2020	12:30	Karnawałowy Koncert on line dla Dziadków i Wnuków z okazji nadchodzącego Dnia Babci i Dziadka pod tytułem „Z piosenką w Nowy Rok”	Link u koordynatora