



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 26 styczeń 2021

Harmonogram zajęć stałych STYCZEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Bez 4.01
	8:45-9:30	Zajęcia taneczne	Bez 4,11.01
	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 5,12.01
środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup	Bez 6.01
	8:45-9:45	Kurs pierwszej pomocy	Bez 6.01, 27.01
	8:45-9:45	Historia Miasta Krakowa	Tylko 27.01
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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.01	18:00-19:00	Ogólne spotkanie organizacyjne	https://us04web.zoom.us/j/2686544092?pwd=MndvZmhhZDRyOUZXRnkZGT3UxcDJjUT09 Meeting ID: 268 654 4092 Hasło: Alicja
06.01		Świąteczna Pocztówka – Teatr Bagatela ONLINE	Szczegóły: https://www.facebook.com/teatr.groteska
13.01	12:30	Karnawałowy Koncert on line dla Dziadków i Wnuków z okazji nadchodzącego Dnia Babci i Dziadka pod tytułem „Z piosenką w Nowy Rok”	Aby wziąć udział w wydarzeniu wystarczy wejść na linka https://www.facebook.com/events/430204718406665
26.01	17:00-20:00	Dyżur w siedzibie CAS – wypełnianie deklaracji	Ludwinowska 11
27.01	17:00-20:00	Dyżur w siedzibie CAS – wypełnianie deklaracji	Ludwinowska 11