



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 BOWIAZUJE OD 6 lutego 2021

Harmonogram zajęć stałych LUTY 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – pilates	
	8:45-9:45	Obsługa urządzeń mobilnych	
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	8:45-9:45	Kurs rękodzieła-florystyki	
	17:00-17:45	Kurs rękodzieła-florystyki	Tylko 9.02
	17:45-18:45	Kurs medytacji	Tylko 9.02
środa	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	8:45-9:45	Kurs Historia Miasta Krakowa	
	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	

czwartek	8:45-9:45	Zajęcia artystyczne	
	17:00-17:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka rehabilitacyjna	
	17:45-18:45	Kurs medytacji	Bez 4.02
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	08:45-9:45	Kurs zdrowy styl życia	

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

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.02	16:00-18:00	Babski Comber ONLINE	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123