



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.

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 2021

OBOWIĄZUJE OD 1 marca 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – pilates	
	8:45-9:45	Kurs rękodziela-florystyki	
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	8:45-9:45	Obsługa urządzeń mobilnych	
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	

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 marzec 2021

7.03	16:00-18:00	Dzień kobiet aktywnych	Link u koordynatora
------	-------------	------------------------	-------------------------------------