



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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00-12:00
wtorek	08:00-12:00
środa	08:00-12:00
czwartek	08:00-12:00
piątek	08:00-12:00

OBOWIAZUJE OD 1 listopada 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Muzykoterapia	Bez 1.11
	10:00-11:00	Kurs medytacji	Bez 1.11
	11:00-12:00	Siłownia	Bez 1.11, wolontariat
	12:00-13:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	8.11-Wawel Skarbiec Koronny i Zbrojownia 15.11 -Wawel Zaginiony 22.11 -Wawel Odzyskany 29.11 -Stara Synagoga
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	9:00-10:00	Siłownia	wolontariat
	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	Wolontariat,
	12:45-13:30	Nauka pływania	wolontariat

środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Siłownia	wolontariat
	10:45-11:45	Kurs języka obcego	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	wolontariat
	12:45-13:30	Nauka pływania	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123 bez 11.11
	09:00-10:00	Kurs rękodziela-florystyki	bez 11.11
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	bez 11.11
	11:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - joga	Wolontariat bez 11.11
	12:00-13:00	Zajęcia wokalnno-teatralne	wolontariat
piątek	8:00-8:45	Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	10:00-10:45	Siłownia	wolontariat
	11:15-12:00	Aqua Aerobic I	wolontariat
	12:00-12:15	Aqua Aerobic II	

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.11	16:00	Impreza Andrzejkowa	Klub Fenix
23.11	7:00-18:00	Wycieczka do Krynicy	
30.11	10:15	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.