



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

OBOWIĄZUJE OD 1 grudnia 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Kurs medytacji	
	16:00-16:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - joga	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	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
wtorek	12:45-13:30	Nauka pływania	wolontariat

	17:00-18:00	Kurs języka obcego	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	10:00-11:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	
	11:00-12:00	Kurs rękodzieła-florystyki	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	wolontariat
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
piątek	8:00-8:45	Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123 bez 24,31.12
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	bez 24,31.12
	12:00-12:15	Aqua Aerobic	bez 24,31.12

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.12	16:00-17:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne z innymi casami online	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
28.12	10:15	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.