



## 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](mailto: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 11 stycznia 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	siłownia	wolontariat
	12:45-13:30	Aqua Aerobic	
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> hasło: 123
	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	
	11:00-12:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	harmonogram zwiedzania u koordynatora
	12:45-13:30	Nauka pływania	
	17:00-18:00	Kurs języka obcego	online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> hasło: 123

środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> hasło: 123
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła-florystyki	
	11:00-12:00	Kurs szycia i haftowania	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	
	12:45-13:30	Nauka pływania	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	bez 6.01 wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> hasło: 123
	11:30-12:15	Muzykoterapia	TYLKO 13.01.2021
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	

### ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.01	11:00-17:00	Wycieczka do doliny Kościeliskiej	
27.01	10:15	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*