



## Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków, 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 01 marzec 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-12:45	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	
	12:45-13:30	Nauka pływania	
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs rękodziela-florystyki	
	11:00-12:00	Kurs języka obcego	

środa	11:30-12:15	Siłownia	wolontariat
	12:15-13:00	Aqua aerobic	
	12:45-13:30	Nauka pływania	
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	11:00-12:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	harmonogram zwiedzania u koordynatora
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	
	10:30-11:15	Siłownia	wolontariat
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	

### ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01	20:00	Koncert ICE CLASSIC: Jan Lisiecki	ICE
4,11,18,25	11:00	Kawiarenka integracyjna	
24	9:00	Wycieczka do Doliny Będkowskiej	Szczegóły u koordynatora
28	11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*