



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 sierpień 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 01 sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	1,8,22,29.08
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	1,8,22,29.08
wtorek	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	2,9,16,23,30.08
	11:00-12:00	Kurs planowanie wolnego czasu	2,9,16,23,30.08
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24,31.08
	13:45-14:30	Aqua aerobic	3,10,17,24,31.08
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18,25.08

piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26.08
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26.08
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	5,12,19,26.08

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
02	10:00-14:00	Piknik dla Seniora	Park Lotników
11	10:00-12:00	Wycieczka do Wieliczki	
23		chrześcijański Kazimierz prowadzi Zuzanna Brzesicz CAS Tekla	Szczegóły spaceru u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.