



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 październik 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 01 październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	3,10,17,24,31.10
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	3,10,17,24,31.10
wtorek	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	4,11,18,25.10 4.10 realizowane podczas pikniku na Bagrach
	12:45-13:30	Nauka pływania	4,11,18,25.10
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26.10
	11:00-12:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	5,12,19,26.10

	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	5,12,19,26.10
czwartek	8:00-8:45	Aqua aerobic	6,13,20,27.10
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła i florystyki	6,13,20,27.10
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	7,14,21,28.10
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28.10
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	7,14,21,28.10

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
04	10:00-16:00	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Przystań HORN, plaża Bagry
24	10:00-11:00	Spotkanie integryjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.