



## 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 grudzień 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 1 grudzień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	5,12,19.12
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	5,12,19.12
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	6,13,20,27.12
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	6,13,20,27.12
	12:45-13:30	Nauka pływania	6,13,20,27.12
środa	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	7,14,21,28.12
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	7,14,21,28.12

czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	1,8,15,22,29.12
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,15,22,29.12
	11:00-12:00	Kurs rękodzieła i florystyki	1,8,15,22,29.12
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30.12
	10:15-11:00	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30.12
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	2,9,16,23,30.12
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	2,9,16,23,30.12

### ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
14	12:00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongersowe ICE
13	12:00	Spotkanie świąteczne	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*