



## 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 16 stycznia 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - styczeń 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	16,23,30/01 Miejsce zajęć u koordynatora
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	16,23,30/01 Miejsce zajęć u koordynatoa

wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	17,24,31/01
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	17,24,31/01
	12:45-13:30	Nauka pływania	17,24,31/01
środa	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	18,25/01
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	18,25/01
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	18,25/01
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	19,26/01
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	19,26/01
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	19,26/01
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	20,27/01

### ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
16.01	11:00-13:00	Rekrutacja do CAS	
17.01	10:00-12:00	Rekrutacja do CAS	
29.01	7:00-19:00	Zbiórka WOŚP	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*