



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 1 października 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kurs utrzymania sprawności fizycznej	2,9,16,23,30/10
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	2,9,16,23,30/10
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	2,9,16,23,30/10
wtorek	12:30-13:15	Nauka Pływania	3,10,17,24,31/10
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/10

	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18,25/10
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	4,11,18,25/10
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/10
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	5,12,19,26/10
	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/10
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	6,13,20,27/10
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	6,13,20,27/10
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	6,13,20,27/10
	11:45-12:30	Aqua aerobic	6,13,20,27/10

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
4/10	10:00-15:00	Konkus Strzelecki	Pomorska 2
12/10	7:00-19:00	Wycieczka do Dębna Podchalańskiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.