



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 grudzień 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - grudzień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18/12
wtorek	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	5,12,19/12
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	5,12,19/12
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	5,12,19/12
	13:00-14:00	Kurs historii sztuki	5,12,19/12
	12:30-13:15	Nauka Pływania	5,12,19/12

środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27/12
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	6,13,20,27/12
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/12
	14:00-14:45	Aqua aerobic	6,13,20,27/12
czwartek	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	7,14,21,28/12
	10:30-11:15	Nauka pływania	7,14,21,28/12
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	1,8,15,22,29/12
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	1,8,15,22,29/12
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,15,22,29/12
	11:30-12:15	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,15,22,29/12
	11:45-12:30	Aqua aerobic	1,8,15,22,29/12
	12:30-13:15	Aqua aerobic	1,8,15,22,29/12

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
7/12	12:00-15:00	Koncert dla Seniorów	ICE
11/12	7:00-19:00	Wycieczka do Bochni	Szczegóły u koordynatora
12/12	12:00-17:00	Wycieczka po Krakowie	Szczegóły u koordynatora
28/12	7:00-12:00	Wycieczka do Niepołomic	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.