



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 19 styczeń 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - styczeń 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	8,15
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	23,30/01
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	2,9,16,23,30/01
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	2,9,16,23,30/01
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	2,9,16,23,30/01
	12:30-13:15	Nauka Pływania	2,9,16,23,30/01
Środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24,31/01

Środa	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	3,10,17,24,31/01
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	3,10,17,24,31/01
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18,25/01
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	4,11,18,25/01
	10:30-11:15	Nauka pływania	4,11,18,25/01
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/01
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	5,12,19,26/01
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26/01
	11:45-12:30	Aqua aerobic	5,12,19,26/01

ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
19/01	11:00-12:00	Spotkanie integracyjno-informujące	
22/01	8:30-18:30	Wycieczka do Tarnowskich Gór	Szczegóły u koordynatora
30/01	16:00-19:00	Spotkanie integracyjne z CAS Bronowice – wspólne kolędowanie	Centrum Obywatelskie Stadion Wisła ul Reymonta 20

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.