



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 01 luty 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - luty 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13:45-14:30	Nauka pływania	12,19/02
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	26/02
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/02
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	6,13,20,27/02
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	6,13,20/02
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	6,13,20,27/02
	12:30-13:15	Nauka Pływania	6,13,20,27/02

środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/02
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	7,14,21,28/02
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	7,14,21,28/02
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	1,8,15,22,29/02
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	1,8,15,22,29/02
	10:30-11:15	Nauka pływania	1,8,29/02
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	2,9,16,23/02
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	2,9,16,23/02
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	2,9,16,23/02
	11:45-12:30	Aqua aerobic	2,9,16,23/02

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
8/02	16:00-20:00	Spotkanie taneczne	Ul. Bracka 4
11/02	8:30-18:30	KARNAWAŁOWA POTAŃCÓWKA	Os. Wysokie 6
20/02	9:30-14:30	Wycieczka do Sanktuarium JP2	Szczegóły u koordynatora
26/02	11:00-12:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	
27/02	8:30-17:00	Wycieczka do Zabrze	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.