



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 08 marzec 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - marzec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13:45-14:30	Nauka pływania	4,11,18,25/03
	8:00-8:45	Aqua aerobic	11,25/03
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/03
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/03
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	5,12,19,26/03
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	5,12,19,26/03
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy	6,13,20,27/03

		kręgosłup	
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	6,13,20,27/03
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/03
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28/03
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	17,14,21,28/03
	10:30-11:15	Nauka pływania	7,14,21,28/03
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	1,8,15,22/03
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	1,8,15,22/03
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,15,22/03
	11:45-12:30	Aqua aerobic	1,8,15,22/03

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
08/03	18:00-21:00	Impreza z okazji dnia kobiet	Bracka 4
15/03	8:30-21:30	Zbiórka Żywności	Kaufland ul. Noryberska
16/03	8:30-21:30	Zbiórka Żywności	Kaufland ul. Noryberska
20/03 25/03	7:00-18:00	Wycieczka do Chochołowa	Szczegóły u koordynatora
26/03	11:00-12:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne przedsięwzięte	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.