



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

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r. zajęcia bezpośrednie w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16 października 2020 r. zostają zawieszane do odwołania.

OBOWIĄZUJE OD listopad 2020

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|--------------|
| poniedziałek | 8:00-8:45 | Zajęcia gimnastyczne | WOLONTARIAT |
| | 8:45-9:30 | Zajęcia taneczne | |
| | 9:30-10:30 | Kurs nowych technologii | |
| | 19:00-19:45 | Zajęcia sportowe | |
| wtorek | 8:00-8:45 | Zajęcia sportowe | WOLONTARIAT |
| | 8:45-9:45 | Kurs rękodziela z elementami florystyki | |
| | 18:00-18:45 | Zdrowy kręgosłup | |
| środa | 8:00-8:45 | Zdrowy kręgosłup | WOLONTARIAT. |
| | 8:45-9:45 | Kurs pierwszej pomocy | |
| czwartek | 8:00-8:45 | Zajęcia sportowe | WOLONTARIAT |
| | 8:45-9:45 | Kurs plastyczny | |
| | 17:00-17:45 | Rehabilitacja grupowa | |

| | | | |
|--------|------------|------------------------|-------------|
| piątek | 8:00-8:45 | Zdrowy Kręgosłup | WOLONTARIAT |
| | 8:45-9:30 | Zajęcia gimnastyczne | |
| | 9:30-10:30 | Kurs zdrowy styl życia | |

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
 link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>
 HASŁO: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2020

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |