



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 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-12:45	siłownia	wolontariat
	12:45-13:30	Aqua Aerobic	
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło: 123
	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	
	11:00-12:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	harmonogram zwiedzania u koordynatora
	12:45-13:30	Nauka pływania	
	17:00-18:00	Kurs języka obcego	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło: 123

środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła-florystyki	
	11:00-12:00	Kurs szycia i haftowania	
	11:30-12:15	Siłownia	wolontariat
	12:15-13:00	Aqua aerobic	
	12:45-13:30	Nauka pływania	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło: 123
	8:00-8:45	Nauka pływania	
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - Zdrowy kręgosłup	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	10:30-11:15	Siłownia	wolontariat
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28.02	11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.