



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 maja 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-12:45	siłownia	Wolontariat, 2,9,16,23,30.05
	12:45-13:30	Aqua Aerobic	2,9,16,23,30.05
wtorek	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	10,17,24.31.05
	10:15-11:00	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	10,17,24.31.05
	12:45-13:30	Nauka pływania	10,17,24.31.05
Środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25.05
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła-florystyki	4,11,18,25.05

Środa	11:00-12:00	Kurs języka obcego	4,11,18,25.05
	12:15-13:00	Aqua aerobic	4,11,18,25.05
	13:00-13:45	Nauka pływania	4,11,18,25.05
czwartek	11:00-12:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	5,12,19,26.05
	12:15-13:00	Nordic Walking	5,12,19,26.05
	13:00-14:00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19,26.05
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27.05
	10:30-11:15	Siłownia	Wolontariat, 6,13,20,27.05
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	Wolontariat, 6,13,20,27.05
	11:00-12:00	Gry stolikowe i multimedialne	Wolontariat, 6,13,20,27.05
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	6,13,20,27.05

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2	14:00-16:00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego	
codziennie	w godzinach otwarcia CAS	Kawiarenka senioralna	
19	08:00-19:00	Wycieczka do Tarnowa	
27	10:00-11:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.