



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 luty 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 1 luty 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	6,13,20,27/02 Miejsce zajęć u koordynatora
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	6,13,20,27/02 Miejsce zajęć u koordynatoa
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	7,14,21,28/02
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/02

	12:45-13:30	Nauka pływania	7,14,21,28/02
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,15,22/02
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22/02
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	1,8,15,22/02
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	1,8,15,22/02
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	2,9,16,23/02
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23/02
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	2,9,16,23/02
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	3,10,17,24/02

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
03/02	11:00-12:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne	
09/02	15:00-18:00	Impreza walentynkowa	Szczegóły u koordynatora
21/02	17:00-21:00	Impreza ostatekowa	Szczegóły u koordynatora
28/02	7:00-19:00	Wycieczka do Busko Zdrój	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.