



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 czynne 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

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30-9:15	Nordic Walking	
	9:15-10:00	Nordic Walking	wolontariat
	11:00-11:45	Aqua Aerobic	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	wolontariat
	8:15-9:00	Nauka Pływania	

	9:00-9:45	Ćwiczenia Zdrowy Kręgosłup	
	9:00-10:00	Kurs języka obcego - podstawy	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego - kontynuacja	
	12:00-13:00	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
środa	8:00-8:45	Aqua aerobic	
	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
czwartek	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	10:00-11:00	Kurs zdrowy styl życia	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
piątek	11:00-11:45	Aqua aerobic	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe we październik 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
czwartek	8:00-10:00	Wolne wejście na siłownię	
piątek	10:00	Wolne wejście na siłownię	
1.10	21:30	Koncert sacrum profanum Accordrone LT	Małopolski Ogród Sztuki
2.10	21:30	Koncert sacrum profanum Inescapable Spiral	Małopolski Ogród Sztuki

4.10	19:00	Koncert sacrum profanum House of Low Culture - single players	Małopolski Ogród Sztuki
11.10	7:00-20:00	Wycieczka: Kopalnia węgla kamiennego	
16.10	11:00-12:30	Turniej Rusz Głową SODOKU	CAS LEMON FITNESS ul. Ludwinowska 11
25.10	8:00-20:00	Wycieczka: Miód Natury Cód	
Wtorek 1,8,15,17,24	17:00-22:00	Wieczorek taneczny	B4, ul. Bracka 4
24-27.10		3. Międzynarodowe Targi Książki w Krakowie	ul. Galicyjska 9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.