

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 – od 22 listopada 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek (bez 11.11)	11:00-11:45	Kurs pierwszej pomocy	
	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	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
środa	8:00-8:45	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	
	9:00-9:45	Ćwiczenia gimnastyczne	
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	

	11:00-13:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	Ul. Dekerta 24 (tylko 13.11)
	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	Od 20.11
	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 (bez 1.11)	11:00-11:45	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

Zajęcia dodatkowe we listopad 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	
15.11	7:00-19:00	Wycieczka do Białki Tatrzańskiej – Termy Bania	
19.11	11:00	Muzeum Etnograficzne	
22.11	13:10	Zwiedzanie Wawelu – Wawel zaginiony i Skarbiec	
23.11	11:00-14:00	Theplantiest – zielony dzień w Cas Lemon	
23.11	10:00-15:00	III Ogólnopolska Gala Halliwick – wolontariat	AWF Kraków
29.11	12:50	Zwiedzanie Wawelu – porcelana i komnaty	
29,30.11	10:00-15:00	Zbiórka Żywności ul. Drukarska 2 - wolontariat	
5,12,19,26	17:00-22:00	Wieczorek taneczny	B4, ul. Bracka 4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.