



### 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 – marzec 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45-12:30	Aqua Aerobic	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	wolontariat
	9:00-9:45	Kurs Zdrowy Styl Życia	
	9:00-10:00	Kurs języka obcego - podstawy	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego - kontynuacja	
	12:00-12:45	Nauka Pływania	wolontariat
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	
środa	8:00-8:45	Aqua aerobic	
	9:00-9:45	Zdrowy Kręgosłup	

	10:00-11:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	
	11:00-12:00	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	9:00-10:00	Kurs rękodzieła z el. florystyki	
	10:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	
	11:00-11:45	Aqua aerobic	
	12:30	Nauka pływania	
	8:00-12:00	Kawiarenka dla seniora	

### Zajęcia dodatkowe we marzec 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00	Wolne wejście na siłownię	wolontariat
czwartek	8:00-10:00	Wolne wejście na siłownię	wolontariat
piątek	10:00	Wolne wejście na siłownię	wolontariat
1.03	15:45	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich	Ul. Św. Jana
6.03	9:00	Seniorze Ty też masz Moc – rozmowa z policjantem, socjologiem i pracownikiem DPS	CAS LEMON
17.03	12:00	Warsztaty w Cricotece	Ul. Nadwiślańska
22.03	17:00	Spektakl w teatrze Bagatela – Śmierć Pięknych Panien	Ul. Sarego 7

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**