



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 LEMON z siedzibą przy ul. Ludwinowskiej 11 w związku z pandemią koronowirusa jest nieczynny do odwołania.

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie) i na świeżym powietrzu

OBOWIĄZUJE OD 15 czerwca 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	WOLONTARIAT Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	8:45-9:45	Kurs urządzeń mobilnych	WOLONTARIAT Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.
	10:00-10:45	Nordic Walking	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	10:45-11:30	Nordic Walking	WOLONTARIAT Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Kontynuacja zajęć z 10:00
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.

wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.
	8:45-9:45	Kawiarenka seniora	WOLONTARIAT Spotkanie seniorów, rozmowy przy kawie ☺
	14:30-15:30	Język obcy	Język angielski – grupa początkująca
	17:00-17:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
środa	17:00-17:45	Zajęcia sportowe	Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	17:45-18:45	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi.
czwartek	9:00-10:00	Zdrowy Styl Życia	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej
	10:00-10:45	Zajęcia gimnastyczne	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
piątek	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.
	15:30-16:30	Język obcy	Język angielski – grupa zaawansowana.

	17:00-17:45	Rehabilitacja grupowa	Zajęcia mające na celu zwiększenie ruchomości w stawach z elementami treningu funkcjonalnego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
--	-------------	-----------------------	---

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>

Zajęcia na świeżym powietrzu będą odbywały się na boisku wielofunkcyjnym na terenie osiedla przy ul. Ludwinowskiej 11. Zbiórka na zajęcia przed budynkiem. Nie ma możliwości zostawienia torby w szafce i przebrania się. Należy przyjść w stroju do zajęć.