



### 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 14 lipca 2020**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć            | uwagi  |
|--------------|-------------|-------------------------|--|
| poniedziałek | 8:00-8:45   | Zajęcia gimnastyczne    | WOLONTARIAT<br>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<br>Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.  |
|              | 10:00-10:45 | Nordic Walking          | Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>  |
|              | 10:45-11:30 | Nordic Walking          | WOLONTARIAT<br>Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody.<br>Kontynuacja zajęć z 10:00  |
| wtorek       | 8:00-8:45   | Zdrowy Kręgosłup        | <b>Bez zajęć w dniu 14.07.2020</b><br>Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny                     |

|          |             |  |   |
|----------|-------------|--|---|
|          |             |  | ręcznik, woda do picia.   |
|          | 8:45-9:45   | Kawiarenka seniora                         | <b>Bez zajęć w dniu 14.07.2020</b><br>WOLONTARIAT<br>Spotkanie seniorów,<br>rozmowy przy kawie ☺  |
|          | 14:30-15:30 | Język obcy                                 | Język angielski – grupa<br>początkująca   |
| środa    | 10:00-10:45 | Kawiarenka seniora                         | WOLONTARIAT<br>Zajęcia na zewnątrz,<br>niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul.<br/>Ludwinowskiej 11</b>   |
|          | 11:00-12:00 | Kurs pierwszej pomocy                      | Zajęcia na zewnątrz,<br>niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul.<br/>Ludwinowskiej 11</b>  |
|          | 17:00-17:45 | Zajęcia sportowe                           | Zajęcia o zwiększonej<br>intensywności, wzmacnianie<br>całego układu mięśniowego.<br>Do ćwiczeń potrzebny<br>ręcznik, woda do picia,<br>butelka wody 0,5l jako<br>obciążenie.<br>Zajęcia na zewnątrz,<br>niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul.<br/>Ludwinowskiej 11</b> |
|          | 17:45-18:45 | Kurs rękodziela z elementami<br>florystyki | Zajęcia tylko 1,8.07.2020<br>Rękodzieło z elementów,<br>które znajdują się w każdym<br>mieszkanu oraz opieka nad<br>roślinami domowymi.<br>Zajęcia na zewnątrz,<br>niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul.<br/>Ludwinowskiej 11</b>                                       |
| czwartek | 9:00-10:00  | Zdrowy Styl Życia                          | Wykład, pogadanka na temat<br>odżywiania, aktywności<br>fizycznej.<br>Zajęcia na zewnątrz,<br>niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul.</b>   |

|        |             |   |   |
|--------|-------------|---|---|
|        |             |   | <b>Ludwinowskiej 11</b>   |
|        | 10:00-10:45 | Zajęcia gimnastyczne                    | Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody.<br><b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>   |
|        | 18:00-18:45 | 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. |
|        | 18:45-19:45 | Kurs rękodziela z elementami florystyki | Zajęcia tylko 16,23,30.07.200<br>Rękodzielo z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi.   |
| piątek | 8:00-8:45   | Zajęcia taneczne                        | Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.  |

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

#### ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2020

|                       |             |                       |  |
|-----------------------|-------------|-----------------------|--|
| Środa<br>1.07.2020    | 10:00-11:00 | Wycieczka po Krakowie | Zanurzeni w Kulturze-<br>Spacery edukacyjne po Krakowie związane z kulturą - Szlakiem słowiańskim. Miejsce zbiórki - Światowid pod Wawelem- obowiązkowe zapisy |
| Czwartek<br>2.07.2020 | 10:00-11:00 | Zajęcia taneczne      | Akademia Odkrywcy -<br>Spacery edukacyjne 02.07. Zbiórka pod Kościołem św.   |

|                        |             |  |   |
|------------------------|-------------|--|---|
|                        |             |  | Józefa o 10.00 –z <a href="#">Diana Piórkowska</a>                            |
| Czwartek<br>2.07.2020  | 11:00-13:00 | Wycieczka na Bagry                           | zbiórka na miejscu godz. 11:00 przy pomoście blisko Tawerny – Plaża Bagry     |
| Czwartek<br>7.07.2020  | 8:30-14:00  | Wycieczka rowerowa do puszczy niepołomickiej | zbiórka godz. 8:30 dworzec Główny<br>rower obowiązkowy,<br>przejazd pociągiem |
| Środa<br>14.07.2020    | 10:00       | Zanurzeni w kulturze - Wplątani w planty     | Zbiórka o 10:00 pod Bramą Floriańską na ławeczce od strony Barbakanu.         |
| Czwartek<br>16.07.2020 | 9:00-13:00  | Wycieczka do ZOO                             | Zbiórka o 9:00 na pętli autobusowej pod Cracovia                              |
| Czwartek<br>23.07.2020 | 12:00-14:00 | Wycieczka do Ogrodu Botanicznego             | zbiórka godz. 12:00 przed wejściem  |

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.