



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 koronawirusa jest nieczynny do odwołania.

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

OBOWIAZUJE OD 29 lipca 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
wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Bez zajęć w dniu 14.07.2020 Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.

	8:45-9:45	Kawiarenka seniora	Bez zajęć w dniu 14.07.2020 WOLONTARIAT Spotkanie seniorów, rozmowy przy kawie ☺
	14:30-15:30	Język obcy	Język angielski – grupa początkująca
środa	10:00-10:45	Kawiarenka seniora	WOLONTARIAT Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	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. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	17:45-18:45	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Zajęcia tylko 1,8.07.2020 Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
czwartek	9:00-10:00	Zdrowy Styl Życia	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	10:00-10:45	Zajęcia gimnastyczne	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	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 rękodzieła z elementami florystyki	Zajęcia tylko 16,23,30.07.200 Rękodzieło 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 1.07.2020	10:00-11:00	Wycieczka po Krakowie	Zanurzeni w Kulturze- Spacery edukacyjne po Krakowie związane z kulturą - Szlakiem słowiańskim. Miejsce zbiórki - Światowid pod Wawelem- obowiązkowe zapisy
Czwartek 2.07.2020	10:00-11:00	Zajęcia taneczne	Akademia Odkrywcy - Spacery edukacyjne 02.07. Zbiórka pod Kościołem św. Józefa o 10.00 –z Diana Piórkowska
Czwartek 2.07.2020	11:00-13:00	Wycieczka na Bagry	zbiórka na miejscu godz. 11:00 przy pomoście blisko Tawerny – Plaża Bagry
Czwartek 7.07.2020	8:30-14:00	Wycieczka rowerowa do puszczy niepołomickiej	zbiórka godz. 8:30 dworzec Główny rower obowiązkowy, przejazd pociągiem
Środa 14.07.2020	10:00	Zanurzeni w kulturze - Wplątani w planty	Zbiórka o 10:00 pod Bramą Floriańską na ławeczce od strony Barbakanu.

Czwartek 16.07.2020	9:00-13:00	Wycieczka do ZOO	Zbiórka o 9:00 na pętli autobusowej pod Cracovia
Czwartek 23.07.2020	12:00-14:00	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego	zbiórka godz. 12:00 przed wejściem
Środa 29.07.2020	10:00-13:00	Zwiedzanie Salwatora	Zbiórka na dziedzińcu klasztoru ss Norbertek na Salwatorze. W planie spacer na kopiec Kościuszki
Czwartek 30.07.2020	10:00-11:00	Akademia Odkrywcy	spacer edukacyjny 10:00 zbiórka pod Bazyliką pw. Bożego Ciała na Kazimierzu. ul. Bożego Ciała 26

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.