



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

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2020

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

| | | | |
|----------|-------------|--|--|
| wtorek | 8:00-8:45 | Zdrowy Kręgosłup ONLINE | Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia. |
| | 14:30-15:30 | Kurs Język obcy ONLINE | Język angielski. |
| środa | 10:00-10:45 | Kawiarenka seniora PLENER | WOLONTARIAT Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11 |
| | 11:00-12:00 | Kurs pierwszej pomocy PLENER | Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11 |
| | 17:00-17:45 | Zajęcia sportowe PLENER | 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 rękodzieła z elementami florystyki PLENER | 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 | Kurs Zdrowy Styl Życia PLENER | Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11 |

| | | | |
|--------|-------------|--|--|
| | 10:00-10:45 | Zajęcia gimnastyczne PLENER | Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11 |
| | 18:00-18:45 | Rehabilitacja grupowa ONLINE | 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. |
| piątek | 8:00-8:45 | Zajęcia taneczne ONLINE | 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 sierpień 2020

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

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.