



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 1 września 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	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	Zajęcia sportowe ONLINE	Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	14:30-15:30	Kurs Język obcy ONLINE	Język angielski.

środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup ONLINE	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.
	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	8:00-8:45	Zajęcia sportowe ONLINE	Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	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
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne ONLINE	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne
	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	Zdrowy Kręgosłup WOLONTARIAT ONLINE	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe

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

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2020

7.09.2020	9:00-10:00	Spotkanie integracyjne PLENER	Spotkanie na świeżym powietrzu, rozmowy na temat działalności czasu. Planowanie wycieczek. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
11.09.2020	10:00-12:00	Wycieczka po Krakowie - Zwiedzanie Kazimierza	zbiórka pod Muzeum Etnograficznym pl. Wolnica 1
18.09.2020	10:00-12:00	Wycieczka po Krakowie - Zwiedzanie Starego Miasta	Zbiórka pod bramą Floriańską
25.09.2020	10:00-12:00	Wycieczka po Krakowie – Zwiedzanie Podgórze	Zbiórka pod kościołem św. Józefa, ul. Jana Zamoyskiego 2

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.