

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.

W związku z decyzją Nr 50/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 31 sierpnia 2020 r. czasowo zawieszam działalność Centrów Aktywności Seniorów w terminie od dnia 2 września 2020 r. do dnia 13 września 2020 r.

Harmonogram zajęć stałych WRZESIEŃ 2020

ONLINE (transmisja w Internecie)

OBOWIĄZUJE OD 2 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 ONLINE	Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.
	10:45-11:30	Nordic Walking ONLINE	WOLONTARIAT Zajęcia gimnastyczne z użyciem kijków nordic walking.
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.
	10:15-11:00	Kawiarenka seniora ONLINE	Bez 2.09 WOLONTARIAT Rozmowy przy kawie.
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy ONLINE	Bez 2.09
	17:00-17:45	Zajęcia sportowe ONLINE	Bez 2.09 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 ONLINE	Bez 2.09 Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi.
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 ONLINE	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej.
	10:00-10:45	Zajęcia gimnastyczne ONLINE	
	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 ONLINE	WOLONTARIAT Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe

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