



### 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 września 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne <b>ONLINE</b>	<b>WOLONTARIAT</b> 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 <b>PLENER</b>	Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	10:00-10:45	Nordic Walking <b>PLENER</b>	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	10:45-11:30	Nordic Walking <b>PLENER</b>	<b>WOLONTARIAT</b> Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Kontynuacja zajęć z 10:00

wtorek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe <b>ONLINE</b>	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 <b>ONLINE</b>	Język angielski. Poziom podstawowy.
środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup <b>ONLINE</b>	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.
	10:00-10:45	Kawiarenka seniora <b>PLENER</b>	<b>WOLONTARIAT</b> Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy <b>PLENER</b>	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	17:00-17:45	Zajęcia sportowe <b>PLENER</b>	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. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	17:45-18:45	Kurs rękodziela z elementami florystyki <b>PLENER</b>	Rękodzielo z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	8:00-8:45	Zajęcia sportowe <b>ONLINE</b>	Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego.

			Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
czwartek	9:00-10:00	Kurs Zdrowy Styl Życia <b>PLENER</b>	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	10:00-10:45	Zajęcia gimnastyczne <b>PLENER</b>	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne <b>ONLINE</b>	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne
	18:00-18:45	Rehabilitacja grupowa <b>ONLINE</b>	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 <b>ONLINE</b>	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe

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

#### ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2020

15.09.2020	12:00-13:00	Spotkanie integracyjne <b>PLENER</b>	Spotkanie na świeżym powietrzu, rozmowy na temat działalności czasu. Planowanie wycieczek. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
------------	-------------	--------------------------------------	---

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.