



### 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

### **Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie), na świeżym powietrzu i w sali przy ul. Ludwinowskiej 11**

**OBOWIĄZUJE OD 21 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>W SALI</b>	Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne <b>W SALI</b>	
	10:45-11:30	Nordic Walking <b>PLENER</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.

	10:00-11:00	Zajęcia gimnastyczne <b>W SALI</b>	
	11:30-12:15	AQUAAEROBIC	
	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.
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy <b>W SALI</b>	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	13:00-14:00	Kurs plastyczny <b>W SALI</b>	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. <b>Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11</b>
	14:00-15:00	Kurs rękodzieła z elementami florystyki <b>W SALI</b>	Rękodzieło 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>
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe <b>ONLINE</b>	<b>WOLONTARIAT</b> Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	10:00-11:00	Kurs Zdrowy Styl Życia <b>W SALI</b>	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej.
	11:00-12:00	Kawiarenka seniora <b>W SALI</b>	<b>WOLONTARIAT</b>

	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 <b>ONLINE</b>	WOLONTARIAT 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
30.09.2020	7:00	Wycieczka do Szczawnicy	Zapisy u koordynatora, informacje dot. Wyjazdu na tydzień przed tylko dla uczestników.

Zajęcia na świeżym powietrzu będą odbywały się na boisku wielofunkcyjnym na terenie osiedla przy ul. Ludwinowskiej 11. Zbiórka na zajęcia przed budynkiem.