



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 5 października 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne ONLINE	WOLONTARIAT
	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych W SALI	Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne W SALI	
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.
	10:00-11:00	Zajęcia gimnastyczne W SALI	
	11:00-12:00	Kawiarenka seniora W SALI	WOLONTARIAT
	11:30-12:15	AQUA AEROBIC BASEN	

	14:30-15:30	Kurs Język obcy ONLINE	Język angielski. Poziom podstawowy.
środa	8:00-8:45	Zdrowy kręgosłup ONLINE	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy W SALI	
	13:00-14:00	Kurs plastyczny W SALI	
	14:00-15:00	Kurs rękodziela z elementami florystyki W SALI	Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad roślinami domowymi.
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia sportowe ONLINE	WOLONTARIAT 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 W SALI	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej.
	11:30-12:15	NAUKA PŁYWANIA BASEN	
	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
	11:30-12:15	AQUA AEROBIC BASEN	

Wszystkie online zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM, link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>
HASŁO: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2020

05.10.2020	7:00-19:00	Wycieczka do Nidzicy	Wyjazd 7:00 z parkingu ul Powiśle, planowany powrót 19:00.
06.10.2020	10:00-12:00	Wycieczka po Krakowie – Zwiedzanie Kazimierza	Zbiórka pod muzeum etnograficznym – pl. Wolnica
13.10.2020	14:30-15:30	Wycieczka po Krakowie – Muzeum Lotnictwa	Zbiórka pod Muzeum
30.10.2020	7:00-19:00	Wycieczka do Kopalni Bochnia	Zapisy u koordynatora, informacje dot. Wyjazdu na tydzień przed tylko dla uczestników.