

## 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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00-12:00
wtorek	08:00-12:00
środa	08:00-12:00
czwartek	08:00-12:00
piątek	08:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD 09 czerwiec 2021

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – pilates	online
	09:00-10:00	Kurs rękodziela-florystyki	CAS LEMON
	11:00-11:45	Aqua aerobic	CAS LEMON
	12:15-13:00	Nauka pływania – podstawy	CAS LEMON
	13:00-13:15	Nauka pływania - kontynuacja	CAS LEMON
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	Online/wolontariat
	9:00-10:00	Obsługa urządzeń mobilnych	CAS LEMON
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	CAS LEMON
	11:00-12:00	Siłownia	CAS LEMON/wolontariat

środa	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	online
	8:45-9:45	Język obcy – angielski początkujący	online
	11:00-11:45	Nordic Walking	CAS LEMON tylko 9.06 / wolontariat
	12:00-12:45	Aqua aerobic	CAS LEMON/wolontariat
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	Online/wolontariat
	8:45-9:45	Zajęcia artystyczne	online
	10:00-10:45	Nordic Walking	CAS LEMON
	10:45-11:30	Nordic Walking	CAS LEMON
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	online
	09:00-10:00	Kurs zdrowy styl życia	CAS LEMON
	10:00-10:45	Siłownia	CAS LEMON/wolontariat
	11:00-11:45	Aqua Aerobic	CAS LEMON

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

### ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.06	12:30	Spotkanie organizacyjne CAS	CAS LEMON
08.06	12:30	Spacer po Kazimierzu	Zbiórka o 12:30 przed muzeum Etnograficznym pl. Wolnica
10.06	07:00-19:00	Wycieczka do Rabki Zdrój	Wyjazd 7:15 CAS LEMON, zapisy u koordynatora
15.06	12:30	Spacer po starym mieście	Zbiórka o 12:30 pod bramą

			floriańską
11.06	16:00-18:00	Wspólne spotkanie przygotowane przez CAS MIECHOWITY	online
29.06	12:30	Wycieczka na Bagry/Tężnia	Zbiórka pod tężnią na Bagrach.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*