



## 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 01 lipca 2021

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Kurs trening pamięci	
	12:00-12:45	Nauka pływania	
wtorek	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	
	11:00-12:00	Siłownia	wolontariat

	13:00-15:00	Kurs Historia Miasta Krakowa (2h)	6.07 Dzielnica Uniwersytecka i Wzgórze Wawelskie - 2 godz. Spotkanie 13:00 na Placu Szczepańskim pod fontanną.  13.07 Podgórze - 2 godz. Spotkanie na Placu Bohaterów Getta godz.13:00  20.07 Plantami i wokół Plant - 2 godz. Spotkanie przed Kościołem Św. Anny godz. 13:00  27.07 Dom Jana Matejki - 2 godz. Spotkanie ul. Floriańska 41.godz 13:00
środa	08:15-9:00	Aqua aerobic	
	09:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	11:00-11:45	Nordic Walking	
	12:00-12:45	Aqua aerobic	
czwartek	09:00-11:00	Kurs rękodzieła-florystyki (2h)	
	10:00-10:45	Nordic Walking	
	12:00-12:45	Nauka pływania	
piątek	09:00-10:00	Kurs zdrowy styl życia	
	10:00-10:45	Siłownia	wolontariat
	11:00-11:45	Aqua Aerobic	

## ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.07	10:00-18:00	Piknik dla seniora	Miejsce: Park Bednarskiego
29.07	07:00-19:00	Wycieczka do Białki Tatrzańskiej	Zbiórka 06:45 przed CAS LEMON

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*