

## 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 12 sierpień 2021 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:45-12:45	Kurs Historia Miasta Krakowa (2h)	zwiedzanie Fabryki Schindlera, spotkanie przed wejściem o 10:45 tylko 09.08
	11:00-12:00	Kurs trening pamięci	
	12:00-12:45	Nauka pływania	
	13:00-14:00	Siłownia	wolontariat
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09">https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09</a> hasło: 123
	9:00-10:00	Siłownia	wolontariat
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	
	11:30-13:30	Kurs Historia Miasta	3.08 zwiedzanie Muzeum Etnograficznego, spotkanie przed wejściem do Muzeum

		Krakowa (2h)	Bez 10.08 17.08 zwiedzanie Muzeum Narodowe Gmach Główny, spotkanie: al. 3 Maja 1 24.08 zwiedzanie Kamienicy Szołayskich, spotkanie: pl. Szczepański 9 31.08 zwiedzanie muzeum Czartoryskich, spotkanie: Św. Jana 19
środa	08:00-08:45	Aqua aerobic	
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	12:00-12:45	Aqua aerobic	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09">https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09</a> hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs rękodzieła-florystyki	W dniu 12.08 realizowane podczas wycieczki do Ciężkowic
	10:00-10:45	Nordic Walking	W dniu 12.08 realizowane podczas wycieczki do Ciężkowic
	12:00-12:45	Nauka pływania	
piątek	8:00-8:45	Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09">https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09</a> hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs zdrowy styl życia	
	10:00-10:45	Siłownia	wolontariat
	11:00-11:45	Aqua Aerobic	
	11:00-11:45	Nordic Walking	Zajęcia w Parku Jordana, szczegóły u koordynatora, tylko 6,13 .08
	12:00-12:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	Zajęcia w Parku Jordana, szczegóły u koordynatora, tylko 6,13.08
	13:00-13:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia w Parku Jordana, szczegóły u koordynatora, tylko 20,27.08
	14:00-14:45	Zajęcia ogólnorozwojowe-zdrowy kręgosłup	Zajęcia w Parku Jordana, szczegóły u koordynatora, tylko 20,27.08

## **ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2021**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.08	11:00-15:00	Summer Culture Festiwal	Piknik w Parku Jordana
12.08	08:00-19:00	Wycieczka do Ciężkowic	Informacje u koordynatora
13.08	11:00-15:00	Summer Culture Festiwal	Piknik w Parku Jordana
30.08	15:00-21:00	Wycieczka statkiem do Tyńca	Informacje u koordynatora
31.08	10:00-12:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*