

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 czynny 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

OBOWIAZUJE OD 8 wrzesień 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Kurs medytacji	
	13:00-14:00	Siłownia	wolontariat
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUURJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	9:00-10:00	Siłownia	wolontariat
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	
	12:00-14:00	Kurs Historia Miasta Krakowa (2h)	07.09 Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach, Rynek Główny 3, 31-042 Kraków 14.09 Pałac Biskupa Erazma Ciołka, Kanonicza 17, wystawa stała Galeria

			sztuka dawnej Polski XII-XVII w 21.09 Muzeum im. E. Hutten - Czapskiego i Pawilon Józefa Czapskiego ul. Piłsudskiego 12, 31-109 Kraków 28.09 Miejsce: Gmach Główny, al. wystawa: „Hokusai. Wędrując..
	13:30-14:15	Nauka pływania	
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs języka obcego	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	
	13:30-14:15	Nauka pływania	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUURJMkFjNEh4UT09 9 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs rękodziela-florystyki	
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	
	11:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - joga	
piątek	8:00-8:45	Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUURJMkFjNEh4UT09 9 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	10:00-10:45	Siłownia	wolontariat
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09		Konkurs fotograficzny dla Seniora	
14.09	7:00-19:00	Wycieczka do Szczawnicy	Szczegóły u koordynatora
15.09	11:00-21:00	VIII Międzynarodowe Senioralia	www.glosseniora.pl

16.09	09:00-21:00	VII Międzynarodowe Senioralia	www.glosseniora.pl
19.09	11:00-15:00	Mistrzostwa wędkarskie	
29.09	10:30	Mistrzostwa Sportowe Miasta Krakowa	https://www.facebook.com/MTKKF
30.09	10:30	Mistrzostwa Sportowe Miasta Krakowa	https://www.facebook.com/MTKKF

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.