

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 7 października 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Kurs medytacji	
	11:00-12:00	Siłownia	wolontariat
wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUURJMcFjNEh4UT09 hasło: 123
	9:00-10:00	Siłownia	wolontariat
	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	Wolontariat, tylko 12,19,26.10.2021
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	Wolontariat, tylko 5.10.2021

	12:00-13:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	5.10 Pałac Biskupa Erazma Ciołka, Kanonicza 17, 19.10 Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E oraz Podziemna Nowa Huta, os. Szkolne 37 Spotkanie przed wejściem do obiektu. 26.10 Wszystkie arrasy króla. Powroty 2021–1961–1921, Wawel
	15:00-16:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	12.10 Dom Jana Matejki, Floriańska 41, Spotkanie przed wejściem do obiektu.
	12:45-13:30	Nauka pływania	wolontariat
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Siłownia	wolontariat
	11:00-12:00	Kurs języka obcego	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	wolontariat
	12:45-13:30	Nauka pływania	
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka dla zaawansowanych	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs rękodzieła-florystyki	
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	
	11:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - joga	wolontariat
piątek	8:00-8:45	Zdowy kręgosłup	wolontariat, online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anphMHRISDJ6UUFUUIRJMkFjNEh4UT09 hasło: 123
	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	
	10:00-10:45	Siłownia	wolontariat
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10	12:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

6.10	11:00-16:00	II Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów	Centrum sztuki Współczesnej Solvay w Krakowie, ul.Zakopiańska 62
18.10	16:00-18:00	IMPREZA – przygotowana przez CAS ZŁOTY WIEK- Online	online: link https://us02web.zoom.us/j/4057514700?pwd=anpMHRISDJ6UUUUURJMKFjNEh4UT09 hasło: 123
21.10	7:00-19:00	Wycieczka do Doliny Kościeliskiej	
26.10	10:15	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.