



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

OBOWIĄZUJE OD 25 kwietnia 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-12:45	siłownia	Wolontariat, bez 18.04
	12:45-13:30	Aqua Aerobic	bez 18.04
wtorek	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	
	10:15-11:00	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	12:45-13:30	Nauka pływania	
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Kurs rękodzieła-florystyki	

	11:00-12:00	Kurs języka obcego	
	12:15-13:00	Aqua aerobic	
	13:00-13:45	Nauka pływania	
czwartek	11:00-12:00	Kurs Historia Miasta Krakowa	harmonogram zwiedzania u koordynatora
	12:15-13:00	Nordic Walking	
	13:00-13:45	Nordic Walking	Tylko 7,14
	13:00-14:00	Kurs zdrowego stylu życia	Tylko 21,28
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	Bez 15.04
	10:30-11:15	Siłownia	Wolontariat, bez 15.04
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	bez 15.04

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	w godzinach otwarcia CAS	Kawiarenka senioralna	
01	10:00-20:00	Wolontariat Zbiórka Żywności	
01,08,22,29	10:00-12:00	Gry stolikowe	
02	10:00-20:00	Wolontariat Zbiórka Żywności	
21	08:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	
29	10:00-11:00	Spotkanie integracyjno- organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.