



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 czerwiec 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 01 czerwiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:45-13:30	Aqua Aerobic	6,13,20,27.06
wtorek	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	7,14,21,28.06
	10:15-11:00	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	7,14,21,28.06
	11:00-11:45	Zajęcia artystyczne	7,14,21,28.06
	11:45-12:45	Kurs historii sztuki	7,14,21,28.06
	12:45-13:30	Nauka pływania	7,14,21,28.06

środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,15,22,29.06
	11:00-12:00	Kurs języka obcego	1,8,15,22,29.06
	12:15-13:00	Aqua aerobic	1,8,15,22,29.06
	13:00-13:45	Nauka pływania	1,8,15,22,29.06
czwartek	12:15-13:00	Nordic Walking	2,9,23,30.06
	13:00-14:00	Kurs zdrowego stylu życia	2,9,23,30.06
piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17,24.06
	10:30-11:15	Siłownia	Wolontariat 3,10,17,24.06
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	Wolontariat, 3,10,17,24.06
	11:00-12:00	Gry stolikowe i multimedialne	Wolontariat, 3,10,17,24.06
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	3,10,17,24.06

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
02	10:00-12:00	Wycieczka na Bagry	
07	10:00-14:00	Piknik dla Seniora	Zalew Nowohucki
22	16:00-18:00	Impreza przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony	ID: 6397394337 Hasło: Anna
23	08:00-19:00	Wycieczka do dolinek krakowskich	
29	12:30-13:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.