



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 1 lipca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - lipiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	4,11,18,25.07
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	4,11,18,25.07
wtorek	09:30-10:15	Zajęcia taneczne	5,12,19,26.07
	10:15-11:15	Kurs planowanie wolnego czasu	5,12,19,26.07
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27.07
	12:15-13:00	Aqua aerobic	6,13,20,27.07
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28.07

piątek	09:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29.07
	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,15,22,29.07
	11:15-12:00	Aqua Aerobic	1,8,15,22,29.07

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	10:00-14:00	Kawiarenka senioralna	
05	10:00-14:00	Piknik dla Seniora	Park Jerzmanowskich
07	10:00-12:00	Wycieczka do Tyńca	Opcja rowerowa
14	10:00-12:00	Wycieczka do lasu wolskiego	Opcja rowerowa
14		Spacery poznawcze po Krakowie z cyklu „Miejsca znane i mniej znane” Muzeum Podgórze, forty - prowadzi Ryszard Łukasik	Szczegóły spaceru u koordynatora
21	09:00-18:00	Wycieczka do Myślenic	
25	12:30-13:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.