



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 |

O BOWIAŻUJE OD wrzesień 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 01 wrzesień 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|---------------|
| poniedziałek | 09:30-10:30 | Kurs historii miasta Krakowa | 5,12,19,26.09 |
| | 10:30-11:30 | Kurs historii sztuki | 5,12,19,26.09 |
| wtorek | 10:15-11:00 | Zajęcia taneczne | 6,13,20,27.09 |
| | 12:45-13:30 | Nauka pływania | 6,13,20,27.09 |
| środa | 09:00-09:45 | Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup | 7,14.21.28.09 |
| | 11:00-12:00 | Kurs języka obcego /poziom podstawowy/ | 7,14.21.28.09 |

| | | | |
|----------|-------------|---|-----------------|
| | 12:00-13:00 | Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/ | 7,14,21,28.09 |
| | 13:45-14:30 | Aqua aerobic | 7,14,21,28.09 |
| czwartek | 10:00-11:00 | Kurs rękodzieła i florystyki | 1,8,15,22,29.09 |
| | 11:00-12:00 | Kurs planowanie wolnego czasu | 1,8,15,22,29.09 |
| piątek | 09:00-10:00 | Kurs urządzeń mobilnych | 2,9,16,23,30.09 |
| | 10:00-11:00 | Gry stolikowe i multimedialne | 2,9,16,23,30.09 |
| | 11:15-12:00 | Aqua Aerobic | 2,9,16,23,30.09 |
| | 12:00-12:45 | Aqua Aerobic | 2,9,16,23,30.09 |

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2022

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|--|---|
| codziennie | 10:00-14:00 | Kawiarenka senioralna | |
| 03 | 12:00-16:00 | Plenerowe spotkanie dla seniorów | Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929 Kraków, ul. Księcia Józefa 24A (dojazd ul. Wioślarską) |
| 03 | 10:00-11:15 | 50-ty Marszobieg po Zdrowie dla Rodziny | Park Jordana |
| 19 | 09:00-17:00 | VII MISTRZOSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA | KS Bronowianka |
| 20 | 8:30-15:00 | VII MISTRZOSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA | KS Bronowianka |

| | | | |
|----|-------------|-------------------------------------|--|
| 21 | 10:00-16:00 | IX Międzynarodowe Senioralia | |
| 22 | 10:00-16:00 | IX Międzynarodowe Senioralia | |
| 26 | 10:00-11:00 | Spotkanie integacyjno-organizacyjne | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.