



## 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](mailto: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 1 maja 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - maj 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:45-10:30	Aqua Aerobic	8,15,22,29/05
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	8/05 Ogród Botaniczny, spotkanie ul. Kopernika 27 15/05 Park Bednarskiego, spotkanie przy dużych schodach – róg Zamoyskiego i Legionów Piłsudskiego 22/05 Stare Podgórze, spotkanie pod Kościołem Św. Józefa
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	8/05 Ogród Botaniczny ul. Kopernika 27 15/05 Park Bednarskiego, spotkanie przy dużych schodach – róg Zamoyskiego i Legionów Piłsudskiego 22/05 Stare Podgórze, spotkanie pod Kościołem Św. Józefa

wtorek	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	9,16,23,30/05
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	30/05 Cricoteca ul. Nadwiślańska 2/4
	12:00-13:00	Kurs historii miasta Krakowa	30/05 Cricoteca ul. Nadwiślańska 2/4
	12:45-13:30	Nauka pływania	9,16,23,30/05
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	10,17,24,31/05
	10:30-11:45	Siłownia	10,17,24,31/05 wolontariat
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	10,17,24,31/05
	11:30-12:15	Nauka pływania	10,17,24,31/05 wolontariat
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	10,17,24,31/05
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	10,17,24,31/05
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	4,11,18,25/05
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/05
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	4,11,18,25/05
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26/05 wolontariat

## ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
23/05	7:30-18:00	Wycieczka do Żywca	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*