



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 czerwiec 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:45-10:30	Aqua Aerobic	5,12,19,26/06
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	5/06 Podgórski Szlak Niepodległości, spotkanie pod kościołem św. Józefa 12/06 Poznając Wisłę, spotkanie CAS LEMON 26/06 Park Bednarskiego, spotkanie przy schodach ul. Zamoyskiego

	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	5/06 Podgórski Szlak Niepodległości, spotkanie pod kościołem św. Józefa 12/06 Poznając Wisłę, spotkanie CAS LEMON 26/06 Park Bednarskiego, spotkanie przy schodach ul. Zamoyskiego
wtorek	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	6,13,20,27/06
	12:45-13:30	Nauka pływania	6,13,20,27/06
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/06
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	21/06 Podgórze w czasie II wojny światowej spotkanie Plac Bohaterów Getta
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	21/06 Podgórze w czasie II wojny światowej spotkanie Plac Bohaterów Getta
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	7,14,21,28/06
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	7,14,21,28/06
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	7,14,21,28/06
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	1,15,22,29/06
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,15,22,29/06
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	1,15,22,29/06
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	2,9,16,23,30/06 wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
13/06	09:00-15:00	Wycieczka do Tyńca	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.