



## 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 lipiec 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - lipiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:45-9:30	Aqua Aerobic	3,10,17,24,31/07
	9:45-10:45	Kurs utrzymania sprawności fizycznej	3,10,17,24,31/07
wtorek	11:00-11:45	Nauka Pływania	4,11,18,25/07
	12:30-13:15	Aqua aerobic	11,25/07

środa	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/07
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	5,12,19,26/07
czwartek	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	6,13,20,27/07
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	4,11,18,25/07
	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	4,11,18,25/07
piątek	11:00-11:45	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/07
	12:30-13:15	Masaż w wodzie	7,14,21,28/07

### ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
06/07	10:00-13:00	Turniej Molky	DPS przy ul. Kluzeka 6
12/07	11:00-11:45	Ekoeksperymentarium	Spotkanie Pawilon w Parku Zakrzówek, ul. Wyłom ,
18/07	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe dla seniorów	Park Krakowski
25/07	09:00-15:00	Wycieczka do Doliny Mnikowskiej	Spotkanie 9:00 pętla Salwator, wyjazd 9:10 autobusem nr 269
28/07	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe dla seniorów	Zalew Nowohucki

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*