



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 od 1 sierpnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - sierpień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:45-9:30	Aqua Aerobic	7,14,21,28/08
	9:45-10:45	Kurs utrzymania sprawności fizycznej	7,14,21,28/08
wtorek	11:00-11:45	Nauka Pływania	1,8,22,29/08

środa	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30/08 wolontariat
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30/08 wolontariat
czwartek	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	3,10,17,24,31/08
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	3,10,17,24,31/08
	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	3,10,17,24,31/08
piątek	11:00-11:45	Gry stolikowe i multimedialne	4,11,18,25/08 wolontariat
	12:30-13:15	Masaż w wodzie	4,11,18,25/08

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
08/08	10:00-14:00	Letni Turniej Brydżowy 8.08.2023	Klub Studencki Żaczek
18/08	10:00-14:00	Przeгляд taneczny	
22/08	11:00-12:00	Spacer plenerowy – Seniorpedia. Pl	
25/08	09:00-15:00	Wycieczka do Doliny Kobylańskiej	Spotkanie 9:00 pętla osiedle Podwawelskie, wyjazd 9:07 autobusem nr 310
29/08	07:00-19:00	Wycieczka do Nidzicy	
31/08	10:00-14:00	Spotkanie Plenerowe dla seniorów park Bednarskiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.