



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 wrzesień 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kurs utrzymania sprawności fizycznej	4,11,18,25/09
wtorek	12:30-13:15	Nauka Pływania	5,12,19,26/09
środa	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/09
		Kurs języka obcego	6,13,20,27/09

	12:00-13:00	/poziom podstawowy/	
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/09
czwartek	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	7,14,21,28/09
	10:45-11:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/09
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,21,28/09
	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	7,14,21,28/09
piątek	11:00-11:45	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,15,22,29/09
	10:15-11:00	Aqua aerobic	1,8,15,22,29/09

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
1/09	11:00-19:00	Udział w Międzynarodowych Senioraliach	
4/09	10:00-11:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	
06/09	10:00-14:00	Rejs statkiem do Tyńca	Statek Sobieski
12/09	07:00-19:00	Wycieczka do Szczawnicy	
19/09	10:00-15:00	Wycieczka do Ojcowa	
25/08	09:00-15:00	Wycieczka do Doliny Kobylańskiej	
27/09	09:00-16:00	Udział w Mistrzostwach Seniorów	KS Bronowianka
28/09	09:00-16:00	Udział w Mistrzostwach Seniorów	KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.