



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniaki

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 7 września 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
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	18/09 Zbiórka pod cmentarzem Rakowickim, wejście od ul. Rakowickiej 26
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	18/09 Zbiórka pod cmentarzem Rakowickim, wejście od ul. Rakowickiej 26
wtorek	12:30-13:15	Nauka Pływania	5,12,19,26/09
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	13,20,27/09

	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	13,27/09 13/09 Zbiórka pod cmentarzem Rakowickim, wejście od ul. Rakowickiej 26 27/09 zbiórka pod wejściem do muzeum Etnograficznym
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	13,27/09 13/09 Zbiórka pod cmentarzem Rakowickim, wejście od ul. Rakowickiej 26 27/09 zbiórka pod wejściem do muzeum Etnograficznym
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/09
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	6,13,20,27/09
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/09
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	7,14,21,28/09
	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/09
piątek	9:00-9:45	Zajęcia artystyczne	15,22,29/09
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	15,22,29/09
	10:15-11:00	Aqua aerobic	1,8,15,22,29/09
	11:00-11:45	Gry stolikowe i multimedialne	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	
27/09	09:00-16:00	Udział w Mistrzostwach Seniorów	KS Bronowianka
28/09	09:00-16:00	Udział w Mistrzostwach Seniorów	KS Bronowianka
1-30/09		Sercem i Pędzlem – konkurs malarski dla seniorów	
1-30/09		Piszmy więc... – konkurs literacki dla seniorów	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.