



## 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 |

### OBYWIAZUJE od 1 listopad 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - listopad 2023

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                               | uwagi         |
|--------------|-------------|--|---------------|
| poniedziałek | 11:00-12:00 | Kurs urządzeń mobilnych                    | 6,13,20,27/11 |
| wtorek       | 10:00-11:00 | Kurs historii miasta Krakowa               | 7,14,21,28/11 |
|              | 10:15:11:00 | Zajęcia taneczne                           | 7,14,21,28/11 |
|              | 11:00-12:00 | Kurs historii sztuki                       | 7,14,21,28/11 |
|              | 12:30-13:15 | Nauka Pływania                             | 7,14,21,28/11 |
| środa        | 9:00-9:45   | Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup | 8,15,22,29/11 |

|          |             |   |                 |
|----------|-------------|---|-----------------|
| środa    | 12:00-13:00 | Kurs języka obcego<br>/poziom podstawowy/   | 8,15,22,29/11   |
|          | 13:00-14:00 | Kurs języka obcego<br>/poziom zaawansowany/ | 8,15,22,29/11   |
|          | 14:00-14:45 | Aqua aerobic                                | 8,15,22,29/11   |
| czwartek | 9:45-10:30  | Zajęcia ogólnorozwojowe –<br>gimnastyka     | 2,9,16,23,30/11 |
|          | 10:30-11:15 | Nauka pływania                              | 2,9,16,23,30/11 |
| piątek   | 9:00-9:45   | Zajęcia taneczne                            | 3,10,17,24/11   |
|          | 9:45-10:45  | Kurs plastyczny                             | 3,10,17,24/11   |
|          | 10:45-11:30 | Gry stolikowe i multimedialne               | 3,10,17,24/11   |
|          | 11:45-12:30 | Aqua aerobic                                | 3,10,17,24/11   |

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023

| data       | godzina     | rodzaj zajęć  | uwagi                       |
|------------|-------------|---|-----------------------------|
| codziennie | 08:00-12:00 | Kawiarenka senioralna   |                             |
| 6/11       | 7:00-19:00  | Wycieczka do Chochołowa   | Szczegóły u koordynatora    |
| 10/11      | 13:00-14:00 | Warsztaty z programu UMK EkoSenior.                                 |                             |
| 16/11      | 10:00-16:00 | VI Małopolski Kongres Srebrnej<br>Gospodarki w Krakowie             | Kino Kijów                  |
| 24/11      | 10:00-21:00 | Świąteczna Zbiórka Żywności   | Kaufalnd, ul. Norymberska 1 |
| 25/11      | 10:00-21:00 | Świąteczna Zbiórka Żywności   | Kaufalnd, ul. Norymberska 1 |
| 1-30/11    |             | III KONKURSU<br>FOTOGRAFICZNEGO<br>„KRAKÓW W OBIEKTYWIE<br>SENIORA” |                             |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*