



## 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

### OBOWIAZUJE od 01 kwiecień 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	15,22/04
	10:00-10:45	Siłownia	8,15,22,29/04
	13:45-14:30	Nauka pływania	8,15,22,29/04
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23,20/04
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	2,9,16,23,20/04
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	9,16,23,20/04
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	9,16,23,20/04

środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24/04
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	3,10,17,24/04
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	3,10,17,24/04
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18,25/04
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	4,11,18,25/04
	10:30-11:15	Nauka pływania	4,11,18,25/04
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/04
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	5,12,19,26/04
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26/04
	11:45-12:30	Aqua aerobic	5,12,19,26/04

### ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
4/04	8:30-21:30	Turniej Brydżowy	Kaufland ul. Noryberska
22/04	7:00-18:00	Wycieczka do Zakopanego	Szczegóły u koordynatora
29/04	11:00-12:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne przedświąteczne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*