



## 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 |

### OBOWIĄZUJE od 1 maja 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - maj 2024

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                 | uwagi         |
|--------------|-------------|------------------------------|---------------|
| poniedziałek | 8:00-8:45   | Aqua aerobic                 | 6,20/05       |
|              | 10:00-10:45 | Siłownia                     | 6,13,20,27/05 |
|              | 13:45-14:30 | Nauka pływania               | 6,13,20,27/05 |
| wtorek       | 9:00-10:00  | Kurs urządzeń mobilnych      | 7,14,21,28/05 |
|              | 10:15-11:00 | Zajęcia taneczne             | 7,14,21,28/05 |
|              | 14:00-15:00 | Kurs historii miasta Krakowa | 7,14,21,28/05 |
|              | 15:00-16:00 | Kurs historii sztuki         | 7,14,21,28/05 |

|          |             |  |                              |
|----------|-------------|--|------------------------------|
| środa    | 9:00-9:45   | Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup                 | 8,15,22,29/05                |
|          | 12:00-13:00 | Kurs języka obcego (ang)<br>/poziom podstawowy/            | 8,15,22,29/05                |
|          | 13:00-14:00 | Kurs języka obcego (ang)<br>/poziom zaawansowany/          | 8,15,22,29/05                |
|          | 14:00-15:00 | Konwersacje z języka angielskiego<br>/poziom zaawansowany/ | 8,15,22,29/05<br>wolontariat |
| czwartek | 9:00-10:00  | Kurs zdrowego stylu życia                                  | 9,16,23,30/05                |
|          | 10:00-10:45 | Zajęcia ogólnorozwojowe –<br>gimnastyka                    | 9,16,23,30/05                |
|          | 10:30-11:15 | Nauka pływania   | 9,16,23,30/05                |
| piątek   | 9:00-9:45   | Zajęcia taneczne   | 10,17,24,31/05               |
|          | 9:45-10:45  | Kurs plastyczny  | 10,17,24,31/05               |
|          | 10:45-11:30 | Gry stolikowe i multimedialne                              | 10,17,24,31/05               |
|          | 11:45-12:30 | Aqua aerobic   | 10,17,24,31/05               |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2024**

| data       | godzina     | rodzaj zajęć                                   | uwagi                                      |
|------------|-------------|--|--|
| codziennie | 08:00-12:00 | Kawiarenka senioralna                          |  |
| 5/05       | 17:00-20:00 | Koncert z okazji rocznicy Bitwy<br>Montecasino |  |
| 15/05      | 9:00-18:00  | Wycieczka do doliny Grzybowskiej               | Szczegóły u koordynatora                   |
| 26/05      | 10:00-18:00 | Święto Rodziny Krakowskiej 2023                |  |
| 28/05      | 11:00-19:00 | Święto Rodziny Krakowskiej 2023                | Tereny zielone przy Tauron<br>Arena Kraków |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*