



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 21 maj 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) /poziom podstawowy/	8,15,22,29/05
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	8,15,22,29/05
	14:00-15:00	Konwersacje z języka angielskiego /poziom zaawansowany/	8,15,22,29/05 wolontariat
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	9,16,23,30/05
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – 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 Montecasino	
15/05	9:00-18:00	Wycieczka do doliny Grzybowskiej	Szczegóły u koordynatora
26/05	10:00-18:00	Święto Rodziny Krakowskiej 2024	Tereny zielone przy Tauron Arena Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.