



## 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 10 czerwiec 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - czerwiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	3,24/06
	10:00-10:45	Siłownia	3,10,17,24/06 wolontariat
	13:45-14:30	Nauka pływania	3,10,17,24/06
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18,25/06
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/06
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	4,11,18,25/06
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	4,11,18,25/06
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/06

	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	5,12,19,26/06
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	5,12,19,26/06
	14:00-15:00	Konwersacje z języka angielskiego /poziom zaawansowany/	5,12,19,26/06 wolontariat
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	6,13,20,27/06
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	6,13,20,27/06
	10:30-11:15	Nauka pływania	6,13,20,27/06
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/06
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	7,14,21,28/06
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/06
	11:45-12:30	Aqua aerobic	7,14,21,28/06

### ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
7/06	12:00-13:00	Tańce na Rynku Głównym	
9/06	19:00-21:00	Wielka Gala Operetkowa	Teatr Słowackiego
10/06	7:00-19:00	<del>Wycieczka do Zakopanego</del>	Szczegóły u koordynatora
11/06	10:00-14:00	Sąsiedzki Piknik na Bagrach	
17/06	9:00-15:00	Wycieczka do Będkovic	Zbiórka 9:00 przystanek Cracovia Błonia, przejazd autobusem 310
27/06	17:00-20:00	Koncert z okazji dnia weterana	Sala widowiskowa 6BPD, ul. Zybkiewiczza 1
28/06	10:30-11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*