



## 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 lipiec 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - lipiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	1,15,29/07
	10:00-10:45	Siłownia	1,8,15,22,29/07 wolontariat
	15:30-16:15	Nauka pływania	15,22/07
wtorek	8:00-9:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30/07
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	2,9,16,23,30/07 wolontariat
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	2,9,16,23,30/07
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	2,9,16,23,30/07
	15:30-16:15	Nauka pływania	2,9,30/07

środa	11:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24,31/07
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	3,10,17,24,31/07
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	3,10,17,24,31/07
	14:00-15:00	Konwersacje z języka angielskiego /poziom zaawansowany/	3,10,17,24,31/07 wolontariat
	15:30-16:15	Nauka pływania	17,24/07
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18,25/07
	15:30-16:15	Nauka pływania	4,11/07
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	5,12,19,26/07
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	5,12,19,26/07
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	5,12,19,26/07
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26/07
	11:45-12:30	Aqua aerobic	5,12,19,26/07

### ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
3/07	10:30-11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	
9/07	9:00-15:00	Wycieczka do Doliny Kobylańskiej i Będkowskiej	Zbiórka 7:40 przystanek Bronowice Małe, przejazd autobusem 248
16/07	07:00-19:00	Wycieczka do Kielc i okolic	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*