



## 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 września 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-10:45	Siłownia	2,9,16,23,30/09 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17,24/09
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	3,10,17,24/09 wolontariat
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	3,10,17,24/09
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	3,10,17,24/09
środa	10:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/09

	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	4,11,18,25/09
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/09
	14:00-15:00	Konwersacje z języka angielskiego /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/09 wolontariat
czwartek	8:45-9:30	Nauka pływania	5,12,19,26/09
	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19,26/09
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/09
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/09
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	6,13,20,27/09
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	6,13,20,27/09 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	6,13,20,27/09

### ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
6/09	9:00-21:00	XI Międzybarodowe Senioralia	Park Jordana
12/09	17:00-20:00	Seans Filmowy „Bardzo długie lato”	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay
13/09	10:30-11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	
19/09	7:00-19:00	Wycieczka do Muszyny	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*