



## 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 października 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	7,21/10
	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,21,28/10
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	7,14,21,28/10
	10:00-10:45	Siłownia	7,14,21,28/10 wolontariat

wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29/10
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	1,8,15,22,29/10 wolontariat
środa	10:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30/10
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30/10
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	2,9,16,23,30/10
czwartek	8:45-9:30	Nauka pływania	3,10,17,24,31/10
	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	3,10,17,24,31/10
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	4,11,18,25/10
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	4,11,18,25/10
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	4,11,18,25/10
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	4,11,18,25/10 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	4,11,18,25/10

### **ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2024**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
1-31/10	12:00-14:00	Przygotowanie prac do konkursu Re-Kreacje	
8/10	15:00-20:00	Wycieczka do Doliny Będkowskiej	
22/10	9:00-19:00	Wycieczka do Olkusza i Pustyni Błędowskiej	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*