



## 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 listopad 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	4/11
	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	4,18,25/11
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	4,18,25/11
	10:00-10:45	Siłownia	4,18,25/11 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/11
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/11 wolontariat

środa	10:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27/11
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	6,13,20,27/11
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/11
czwartek	8:45-9:30	Nauka pływania	7,14,21,28/11
	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28/11
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	8,15,22,29/11
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	8,15,22,29/11
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	8,15,22,29/11
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	8,15,22,29/11 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	8,15,22,29/11

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
4/11	20:00-22:00	XXI Międzynarodowy Festiwal <i>Zaduszki Organowe im. prof. Jana Jargonia</i> 30 października – 9 listopada 2024	Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa OO. Paulinów „Na Skałce”, ul. Skałeczna 15
5/11	20:00-22:00	XXI Międzynarodowy Festiwal <i>Zaduszki Organowe im. prof. Jana Jargonia</i> 30 października – 9 listopada 2024	Bazylika Nawiedzenia NMP OO. Karmelitów „Na Piasku“, ul. Karmelicka 19
11/11		Krakowska Lekcja śpiewania	Szczegóły u koordynatora
12/11	10:30-12:30	Zwiedzanie Wawelu - Komnaty	Szczegóły u koordynatora
19/11	8:00-19:00	Wycieczka do Dolliny Kościeliskiej i	Szczegóły u koordynatora

		na termy w Chochołowie	
20/11	9:30-11:30	Zwiedzanie Wawel Zaginiony	Szczegóły u koordynatora
26/11	10:00-15:00	Wycieczka do kopalni soli w Wieliczce	Szczegóły u koordynatora
29/11	10:00-21:00	Zbiórka Żywności	Szczegóły u koordynatora
30/11	10:00-21:00	Zbiórka Żywności	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*