



## 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 16 grudnia 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	2,9,16,23,30/12
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	2,9,16,23,30/12
	10:00-10:45	Siłownia	2,9,16,23,30/12 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17/12
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	3,10,17/12 wolontariat

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

### ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
4/12	12:00-18:00	Koncert dla Seniorów	ICE
16/12	12:00-16:00	Wycieczka po Krakowie	Szczegóły u koordynatora
27/12	8:00-19:00	Wycieczka do Gliwic i Tych	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*