



## 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 stycznia 2025

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - styczeń 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Aqua aerobic	20/01
	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	13,20,27/01
	10:30-11:15	Siłownia	13,20,27/01 wolontariat
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	13,20,27/01
	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	13,20,27/01
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	7,14,21,28/01
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/01 wolontariat

środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	8,15,22,29/01
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	8,15,22,29/01
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	8,15,22,29/01
czwartek	8:45-9:30	Nauka pływania	2,9,16,23,30/01
	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	2,9,16,23,30/01
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	3,10,17,24,31/01
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	3,10,17,24,31/01
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	3,10,17,24,31/01
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	3,10,17,24,31/01 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	3,10,17,24,31/01

### **ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2025**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
2/01	10:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	
21/01	8:00-19:00	Wycieczka do Gliwic i Częstochowy	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*