



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

CAS LEMON z siedzibą przy ul. Ludwinowskiej 11 w związku z pandemią koronowirusa jest nieczynny do odwołania.

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

OBOWIĄZUJE OD 18 MAJA 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Od 18.05 WOLONTARIAT Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie. 11.05 – odwołane z przyczyn technicznych
	9:00-10:00	Kawiarenka	WOLONTARIAT Spotkania, pogaduchy, integracje online
	17:00-17:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne. 11.05 – odwołane z przyczyn technicznych
wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.

wtorek	14:30-15:30	Język obcy	Od.18.05 Język angielski – grupa początkująca
	16:00-17:00	Kurs urządzeń mobilnych	Od 18.05 Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych i tabletów.
	17:05-17:50	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
środa	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.
	16:00-17:00	Zdrowy Styl Życia	Od 18.05. Wykład pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej
	17:05-17:50	Zajęcia gimnastyczne	Do 18.05 Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	17:00-17:45	Zajęcia sportowe	Od 18.05 Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
czwartek	8:00-8:45	Rehabilitacja grupowa	Zajęcia mające na celu zwiększenie ruchomości w stawach z elementami treningu funkcjonalnego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	16:00-17:00	Kurs rękodziela z elementami florystyki	Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkaniu oraz opieka nad

			roślinami domowymi.
	17:05-17:50	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
piątek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	15:30-16:30	Język obcy	Od 18.05 Język angielski – grupa zaawansowana.
	17:00-17:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>