



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) i na świeżym powietrzu

OBOWIAZUJE OD 1 lipca 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia gimnastyczne	WOLONTARIAT Gimnastyka całego ciała – zajęcia wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie.
	8:45-9:45	Kurs urządzeń mobilnych	WOLONTARIAT Kurs pokazujący możliwości telefonów komórkowych, komputerów i tabletów.
	10:00-10:45	Nordic Walking	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	10:45-11:30	Nordic Walking	WOLONTARIAT Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Kontynuacja zajęć z 10:00
wtorek	8:00-8:45	Zdrowy Kręgosłup	Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.

	8:45-9:45	Kawiarenka seniora	WOLONTARIAT Spotkanie seniorów, rozmowy przy kawie ☺☺
	14:30-15:30	Język obcy	Język angielski – grupa początkująca
środa	10:00-10:45	Kawiarenka seniora	WOLONTARIAT Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	11:00-12:00	Kurs pierwszej pomocy	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	17:00-17:45	Zajęcia sportowe	Zajęcia o zwiększonej intensywności, wzmacnianie całego układu mięśniowego. Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia, butelka wody 0,5l jako obciążenie. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	17:45-18:45	Kurs rękodzieła z elementami florystyki	Rękodzieło z elementów, które znajdują się w każdym mieszkanu oraz opieka nad roślinami domowymi. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
czwartek	9:00-10:00	Zdrowy Styl Życia	Wykład, pogadanka na temat odżywiania, aktywności fizycznej. Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11
	10:00-10:45	Zajęcia gimnastyczne	Zajęcia na zewnątrz, niezależnie od pogody. Zbiórka przy ul. Ludwinowskiej 11

	18:00-18:45	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.
piątek	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	Zajęcia ruchowe, na stojąco przy muzyce z różnych stron świata. Podstawowe kroki taneczne.

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

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2020

Środa 1.07.2020	10:00-11:00	Wycieczka po Krakowie	Zanurzeni w Kulturze- Spacery edukacyjne po Krakowie związane z kulturą - Szlakiem słowiańskim. Miejsce zbiórki - Światowid pod Wawelem- obowiązkowe zapisy
Czwartek 2.07.2020	10:00-11:00	Zajęcia taneczne	Akademia Odkrywcy - Spacery edukacyjne 02.07. Zbiórka pod Kościołem św. Józefa o 10.00 –z Diana Piórkowska
Czwartek 2.07.2020	11:00-13:00	Wycieczka na Bagry	zbiórka na miejscu godz. 11:00 przy pomoście blisko Tawerny – Plaża Bagry
Czwartek 7.07.2020	8:30-14:00	Wycieczka rowerowa do puszczy niepołomickiej	zbiórka godz. 8:30 dworzec Główny rower obowiązkowy, przejazd pociągiem
Czwartek 16.07.2020	9:00-13:00	Wycieczka do ZOO	Zbiórka o 9:00 na pętli autobusowej pod Cracovia

Czwartek 23.07.2020	12:00-14:00	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego	zbiórka godz. 12:00 przed wejściem
------------------------	-------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Zajęcia na świeżym powietrzu będą odbywały się na boisku wielofunkcyjnym na terenie osiedla przy ul. Ludwinowskiej 11. Zbiórka na zajęcia przed budynkiem. Nie ma możliwości zostawienia torby w szafce i przebrania się. Należy przyjść w stroju do zajęć.