



## 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 marca 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - marzec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Kurs historii miasta Krakowa	13/03 spotkanie ul. Szeroka 40 (przed cmentarzem)
	10:30-11:30	Kurs historii sztuki	13/03 spotkanie ul. Szeroka 40 (przed cmentarzem)
	11:00	Kurs historii miasta Krakowa	20/03 spotkanie ul. Węgierska 5
	12:00	Kurs historii sztuki	20/03 spotkanie ul. Węgierska 5
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	7,14,21,28/03
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	7/03 spotkanie przed kaplicą na Wawelu 28/03 spotkanie pl. Sikorskiego 6

wtorek	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	7/03 spotkanie przed kaplicą na Wawelu 28/03 spotkanie pl. Sikorskiego 6
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/03
	12:45-13:30	Nauka pływania	7,14,21,28/03
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,15,22,29/03
	10:30-11:45	Siłownia	1,8,15,22,29/03 wolontariat
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29/03
	11:30-12:15	Nauka pływania	1,8,15,22,29/03 wolontariat
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	1,8,15,22,29/03
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	1,8,15,22,29/03
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	2,9,16,23,30/03
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30/03
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	2,9,16,23,30/03
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	3,10,17,24,31/03

### ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
01/03	10:00-12:00	Turniej Rusz Głową	
03/03	11:00-12:00	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	
08/03	14:00-17:00	Spotkanie z okazji dnia kobiet	Pałac Potockich Rynek Główny 20

24/03	09:00-21:00	Zbiórka Żywności	Biedronka ul. Karola Bunsha 2
25/03	09:00-21:00	Zbiórka Żywności	Biedronka ul. Karola Bunsha 2
28/02	7:00-19:00	Wycieczka do Nowego Sącza	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*