



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 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 kwiecień 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - 1 kwiecień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:45-10:30	Aqua Aerobic	3,17,24/04
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	3/04 spotkanie ul. Szeroka 24, 17/04 spotkanie Rynek Główny - pomnik Mickiewicza 24/04 spotkanie pod bramą Floriańską
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	3/04 spotkanie ul. Szeroka 24, 17/04 spotkanie Rynek Główny - pomnik Mickiewicza

			24/04 spotkanie pod bramą Floriańską
wtorek	8:00-8:45	Aqua Aerobic	4/04
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/04
	12:45-13:30	Nauka pływania	4,11,18,25/04
	14:00-15:00	Kurs historii sztuki	4/04 spotkanie Muzeum Manggha
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/04
	10:30-11:45	Siłownia	5,12,19,26/04 wolontariat
	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/04
	11:30-12:15	Nauka pływania	5,12,19,26/04 wolontariat
	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	5,12,19,26/04
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	5,12,19,26/04
czwartek	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	6,13,20,27/04
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27/04
	11:00-12:00	Kurs szydełkowania	6,13,20,27/04
piątek	10:00-11:00	Gry stolikowe i multimedialne	14,21,28/04 wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
04/04	10:00-12:00	Spotkanie integracyjne	Święto Rękawki, spotkanie

			pod kopcem Krakusa
06/04	13:30-16:30	Spotkanie Świąteczne	Centrum Obywatelskie, Stadion Wisły ul. Raymonta 20
13/04	7:30-18:00	Wycieczka do Chochołowa	
18/04	10:00-13:00	Gra miejska	Pałac Krzysztofory

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.