



## 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 10 listopad 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/11
wtorek	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,21,28/11
	10:15-11:00	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/11
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	7,14,21,28/11
	12:30-13:15	Nauka Pływania	7,14,21,28/11
środa	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	8,15,22,29/11

	12:00-13:00	Kurs języka obcego /poziom podstawowy/	8,15,22,29/11
	13:00-14:00	Kurs języka obcego /poziom zaawansowany/	8,15,22,29/11
	14:00-14:45	Aqua aerobic	8,15,22,29/11
czwartek	9:45-10:30	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka	2,9,16,23,30/11
	10:30-11:15	Nauka pływania	2,9,16,23,30/11
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne	3,10,17,24/11
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	3,10,17,24/11
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	3,10,17,24/11
	11:45-12:30	Aqua aerobic	3,10,17,24/11

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
6/11	7:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	Szczegóły u koordynatora
10/11	13:00-14:00	Warsztaty z programu UMK EkoSenior.	
11/11	17:00-18:00	„Radosna niepodległości” – Krakowska Lekcja Śpiewania	Rynek Główny
13/11	10:00-16:00	14. Forum Seniora – jesieni 2023	Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33
16/11	10:00-16:00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki w Krakowie	Kino Kijów
24/11	10:00-21:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Kaufalnd, ul. Norymberska 1
25/11	10:00-21:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Kaufalnd, ul. Norymberska 1

1-30/11		III KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „KRAKÓW W OBIEKTYWIE SENIORA”	
---------	--	---	--

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*