



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

OBOWIAZUJE od 3 lutego 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - luty 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	3,10,17,24/02 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	17/02 ASP - wystawa Mitoraj, Plac Matejki
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	17/02 ASP - wystawa Mitoraj, Plac Matejki
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18,25/02
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/02 wolontariat
wtorek	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	4/02 MNK Wyspiański, Plac Sikorskiego 6 11/02 MNK Czapski, ul. Piłsudskiego 12

wtorek	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	4/02 MNK Wyspiański, Plac Sikorskiego 6 11/02 MNK Czapscy, ul. Piłsudskiego 12
środa	8:45-9:30	Nauka pływania	5,12,19,26/02
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/02
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	5,12,19,26/02
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	5,12,19,26/02
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	6,13,20,27/02
	11:00-12:00	Kurs historii miasta Krakowa	27/02 Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK ul. Lipowa 4
	12:00-13:00	Kurs historii sztuki	27/02 Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK ul. Lipowa 4
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/02
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/02
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	7,14,21,28/02
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/02 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	7,14,21,28/02

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
12/02	8:00-19:00	Wycieczka do Bóbrki i Krosna	Szczegóły u koordynatora
14/02	16:00-19:00	Spotkanie Walentynkowe	Dunajewskiego 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.