



## 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 2025

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - marzec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	3,10,17,24,31/03 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	3,10,17,24,31/03
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	3,10,17,24,31/03
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18,25/03
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/03 wolontariat
środa	8:45-9:30	Nauka pływania	5,12,19,26/03

	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/03
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	12,19,26/03
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	12,19,26/03
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	6,13,20,27/03
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - stretching	6,13,20,27/03
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/03
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/03
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	7,14,21,28/03
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/03 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	7,14,21,28/03

### **ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2025**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
25/03	8:00-19:00	Wycieczka do Katowic	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*