



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 od 1 kwietnia 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - kwiecień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	7,14,28/04 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,28/04
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	7,14,28/04
	14:00-14:45	Nauka pływania	7,14,28/04
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29/04
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	1,8,15,22,29/04 wolontariat

środa	8:45-9:30	Nauka pływania	2,9,16,23,30/04
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30/04
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30/04
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	2,9,16,23,30/04
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	2,9,17,23,30/04
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - stretching	2,9,17,23,30/04
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	4,11,25/04
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	4,11,25/04
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	4,11,25/04
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	4,11,25/04 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	4,11,25/04

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
4/04	10:00-20:00	Zbiórka Żywności	Szczegóły u koordynatora
5/04	10:00-20:00	Zbiórka Żywności	Szczegóły u koordynatora
10/04	7:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	Szczegóły u koordynatora
16/04	11:00-13:00	Spotkanie integracyjne przedświąteczne	Dunajewskiego 5 (CAS ARTYSTYCZNY)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.