



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

OBYWIAZUJE od 8 maja 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - maj 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	5,12,19,26/05 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	5,12,19,26/05
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	5,12,19,26/05
	14:00-14:45	Nauka pływania	5,12,19,26/05
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/05
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	6,13,20,27/05 wolontariat

środa	8:45-9:30	Nauka pływania	7,14,21,28/05
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/05
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	7,14,21,28/05
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	7,14,21,28/05
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	8,15,22,29/05
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	9,16,23,30/05
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	9,16,23,30/05
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	9,16,23,30/05
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	9,16,23,30/05 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	9,16,23,30/05

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
12/05	9:00-16:00	Wycieczka do Ojcowa	Szczegóły u koordynatora
8/05 15/05	11:00-13:00 13:00-14:30	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego	Ul. Kopernika 27
15/05	15:00-17:00	Integracja z CAS WENA	Ul. Gromadzka 53
24/05	10:00-20:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Szczegóły u koordynatora
25/05	10:00-20:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Szczegóły u koordynatora
26/05	7:00-19:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Szczegóły u koordynatora
27/05	8:00-19:00	Wycieczka do Bielsko-Biała	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.