



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 czerwca 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - czerwiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	2,9,16,23,30/06 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	2,9,16,23,30/06
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	2,9,16,23,30/06
	14:00-14:45	Nauka pływania	2,9,16,23,30/06
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17,24/06
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	3,10,17,24/06 wolontariat

środa	8:45-9:30	Nauka pływania	4,11,18,25/06
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/06
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	4,11,18,25/06
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/06
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19,26/06
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/06
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/06
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	6,13,20,27/06
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	6,13,20,27/06 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	6,13,20,27/06

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
18/06	7:00-19:00	Wycieczka do Zakopanego	Szczegóły u koordynatora
25/06	9:00-16:00	Wycieczka do Doliny Racławki	Szczegóły u koordynatora
27/06	9:00-19:00	Integracja Casowiczów	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.