



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 lipca 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - lipiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-11:15	Siłownia	7,14,21,28/07 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	7,14,21,28/07
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	7,14,21,28/07
	14:00-14:45	Nauka pływania	7,14,21,28/07
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29/07
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	1,8,15,22,29/07
	10:00-10:45	Nauka pływania	1,8,15,22,29/07

środa	9:00-9:45	Nauka pływania	2,9,16,23,30/07
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30/07
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30/07
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	2,9,16,23,30/07
	13:15-14:00	Aqua aerobic	2,9,16,23,30/07
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	3,10,17,24,31/07
piątek	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/07
	10:45-11:30	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/07
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	4,11,18,25/07
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	4,11,18,25/07 /wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	4,11,18,25/07

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
22/07	7:00-19:00	Wycieczka do Jędrzejowa i okolic	Szczegóły u koordynatora
29/07	9:00-15:00	Wycieczka do Doliny Będkowskiej	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.