



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 sierpnia 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - sierpień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	4,11,18,25/08 wolontariat
	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	4,11,18,25/08
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	4,11,18,25/08
	11:00-11:45	Nordic Walking	4,11,18,25/08
	11:45-12:30	Nordic Walking	4,11,18,25/08
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/08
	9:15-10:00	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/08
	10:00-10:45	Nauka pływania	5,12,19,26/08

środa	9:00-9:45	Nauka pływania	6,13,20,27/08
	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27/08
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	6,13,20,27/08
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/08
	13:15-14:00	Aqua aerobic	6,13,20,27/08
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28/08
piątek	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	1,8,22,29/08
	10:45-11:30	Zajęcia taneczne	1,8,22,29/08
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	1,8,22,29/08
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	1,8,22,29/08 /wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	1,8,22,29/08

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
12/08	7:00-19:00	Wycieczka do zamku Krzyżtopór, Słupi i Świętego Krzyża	Szczegóły u koordynatora
26/08	9:00-15:00	Wycieczka do Doliny Kluczwody	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.