



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,
dzielnica Dębniki

Kontakt CAS/ koordynator – tel. 733 999 785

Koordynator: Marek

Dyżur koordynatora: Wtorek 10:00-12:00

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 22 września 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	1,8,15,22,29/09 wolontariat
	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	1,8,15,22,29/09
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	1,8,15,22,29/09
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30/09

	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	2,9,16,23,30/09
	10:00-10:45	Nauka pływania	2,9,16,23,30/09
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	3,10,17,24/09
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3,10,17,24/09
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	9/09 spotkanie na przystanku przy Lipińskiego 17/09 róg Starowiślnej i Św. Wawrzyńca
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	9/09 spotkanie na przystanku przy Lipińskiego 17/09 róg Starowiślnej i Św. Wawrzyńca
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	3,10,17,24/09
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	3,10,17,24/09
	13:15-14:00	Aqua aerobic	3,10,17,24/09
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18,25/09
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	25/09 przystanek Korona
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	25/09 przystanek Korona
	11:30-12:15	Nordic Walking	4,11, 18,25 /09
	12:15-13:00	Nordic Walking	4,11, 18,25 /09
piątek	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	5,12, 19,26 /09
	10:45-11:30	Zajęcia taneczne	5,12, 19,26 /09
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	5,12,19,26/09
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19,26/09 /wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	5,12,19,26/09

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
07/09	10:00-14:00	Marsz Jamników	Pl. Szczepański
16/09	7:00-19:00	Wycieczka do Baranowa Sandomierskiego i Sandomierza	Szczegóły u koordynatora
21/09	11:00-17:00	Wielka Lekcja Ekologii	TAURON Arena Kraków
20/09	16:00-18:00	Integracja CASowiczów	Barka Wiślany Ogród
24-25/09	9:00-15:00	Mistrzostwa Krakowa dla Seniorów	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.