



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 13 października 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - październik 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Aqua aerobics	13,20,27/10
	08:00-08:45	Siłownia	6,13,20,27/10 wolontariat
	9:00-10:00	Kurs historii miasta Krakowa	6,13,20,27/10
	10:00-11:00	Kurs historii sztuki	6,13,20,27/10

wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	7,14,21,28/10
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/10
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	8,15,22,29/10
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	8,15,22,29/10
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	8,15,22,29/10
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	8,15,22,29/10
	14:45-15:30	Aqua aerobic	8,15,22,29/10
czwartek	9:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	16,23,30/10
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	16/10 spotkanie przy kładce Ojca Bernatka, od ulicy Nadwiślańskiej 23/10 Muzeum Narodowe al. 3 Maja 1, 30/10 spotkanie pod Bagatelą
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	9/10 16/10 spotkanie przy kładce Ojca Bernatka, od ulicy Nadwiślańskiej 23/10 Muzeum Narodowe al. 3 Maja 1, 30/10 spotkanie pod Bagatelą
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	17,24,31/10
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	17,24,31/10
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	10,17,24,31/10
	11:30-12:30	Kurs plastyczny	10,17,24,31/10
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	10,17,24,31/10 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	10,17,24,31/10

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
7/10	10:00-12:00	Spotkanie informacyjno-rekrutacyjne	
10/10	10:00-12:00	Spotkanie informacyjno-rekrutacyjne	
18/10	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe w Parku Bednarskiego	
20/10	7:00-19:00	Wycieczka do Warszawy	Szczegóły u koordynatora
22/10	14:00-16:00	Festiwal Przetworów Domowych	CAS Artystyczny ul. Dunajewskiego 5.
28/10	7:00-19:00	Wycieczka do Szczawnicy	zczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.