



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 10 listopada 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Aqua aerobic	3,10,17,24/11
	08:00-08:45	Siłownia	3,10,17,24/11 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,18,25/11
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	4,18,25/11

wtorek	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	4/11 spotkanie przed Muzeum Erazma Ciołka. 18/11 spotkanie: róg ulic Warszawska/Szlak. 25/11 spotkanie przed Kamienicą Szolayskich
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	4/11 spotkanie przed Muzeum Erazma Ciołka. 18/11 spotkanie: róg ulic Warszawska/Szlak. 25/11 spotkanie przed Kamienicą Szolayskich
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	4,18,25/11
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	5,12,19,26/11
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/11
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	12/11 spotkanie przed Nowohuckim Centrum Kultury
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	12/11 spotkanie przed Nowohuckim Centrum Kultury
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	5,12,19,26/11
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	5,12,19,26/11
czwartek	9:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	6,13,20,27/11
piątek	8:00-8:45	Nauka pływania	7,14,21,28/11 wolontariat
	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/11
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	7,14,21,28/11
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	7,14,21,28/11
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/11 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	7,14,21,28/11

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
6/11	18:00-20:00	Sacrum Profanum	
11/11	12:00-14:00	Ogólnopolskie Śpiewanie Biało-Czerwonych Przebojów z RMF FM w godz. 12.00–14.00 na Rynku Głównym	
12/11	10:00-12:00	Wycieczka na Wawel	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.