



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 6 grudnia 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	1,8,15,22,29/12 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	2,9,16,23/12
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	2,9,16,23/12
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	2/12 Biblioteka ul. Rajska 1 9/12 Kamienica Szolajskich, i pl. Szczapiański 9 16/12 CAS LEMON

	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	2/12 Biblioteka ul. Rajska 1 9/12 Kamienica Szołayskich, i pl. Szczapiański 9 16/12 CAS LEMON
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	2,9,16/12
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	3,10/12
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	3/12 oraz 10,17/12 - wolontariat
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	3,10,17/12 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	3,10,17/12 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
czwartek	9:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	4,11,18/12
piątek	8:00-8:45	Nauka pływania	5/12 wolontariat
	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	5,12,19/12
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	5,12,19/12
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	5,12,19/12
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	5,12,19/12 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	5/12 oraz 12,19/12 - wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
3/12	12:00-14:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE

3/12	16:00-18:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE
6/12	16:00-18:00	Muzyczne rozświetlenie choinki na Rynku Głównym	Rynek Główny
8/12	15:00-17:00	Spotkanie przedświąteczne dla casowiczów	Centrum Obywatelskie, Stadion Wisły Kraków
10/12	8:00-19:00	Wycieczka do Sosnowca	Szczegóły u koordynatora
12/12	16:00-19:00	Kurs Pierwszej Pomocy – Jak pomóc sobie i innym	Ul. Chocimska 9 Zapisy: 606609801

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.