



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 27 styczeń 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	5,12,19,26/01 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	13.20,27/01
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	13.20,27/01
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	13/01 Muzeum Czartoryskich 20/01 Muzeum Etnograficzne
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	13/01 Muzeum Czartoryskich

			20/01 Muzeum Etnograficzne
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	13.20,27/01
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	7,14,21,28/01
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/01
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	7,14,21,28/01 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	7,14,21,28/01 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	8,15,22,29/01
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	29/01
	11:00-12:00	Kurs historii Sztuki	29/01
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	9,16,23,30/01
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	9,16,23,30/01
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	2,9,16,23,30/01
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	2,9,16,23,30/01 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	2,9,16,23,30/01

ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
6/01/2026	12:00-14:00	Orszak Trzech Króli	Rynek Główny
27/01	8:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.