



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 luty 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - luty 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	2,9,16,23/02 wolontariat
	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	23/02 Muzeum Krzysztoforów
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	23/02 Muzeum Krzysztoforów
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17,24/02
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	3,10,17,24/02

	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	3,10, 17/02 Muzeum Czartoryskich 24/02
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	3,10, 17/02 Muzeum Czartoryskich 24/02
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	3,10,17,24/02
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	4,11,18,25/02
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/02
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	4,11,18,25/02 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/02 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19,26/02
	8:45-9:20	Aqua aerobic	5,12,19,26/02
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/02
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/02
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	6,13,20,27/02
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	6,13,20,27/02 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	6,13,20,27/02

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
13/02	11:00-14:00	Spotkanie Walentynkowe – integracja z CAS WENA	Ul. Zabłocie 20

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.