



## 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](mailto: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 1 marca 2026

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	2,9,16,23,30/03 wolontariat
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	2,9,16,23,30/03 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	3,10,17,24,31/03
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	3,10,17,24,31/03

	10:00-11:00	Kurs historii miasta Krakowa	3/03 Muzeum Manggha 10/03 Galeria Krypta u Pijarów ul. Pijarska 2 24/03 pod Ratuszem
	11:00-12:00	Kurs historii sztuki	3/03 Muzeum Manggha 10/03 Galeria Krypta u Pijarów ul. Pijarska 2 24/03 pod Ratuszem
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	3,10,17,24,31/03
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	4,11,18,25/03
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	4,11,18,25/03
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	4,11,18,25/03 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	4,11,18,25/03 CAS KORONA ul. Kalwaryjska 9/15
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	19/03 Galeria ASP (wejście od ul. Basztowej)
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	19/03 Galeria ASP (wejście od ul. Basztowej)
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19,26/03
	8:45-9:20	Aqua aerobic	5,12,19,26/03
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/03
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	6,13,20,27/03
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	6,13,20,27/03
	11:30-12:30	Kurs plastyczny	6,13,20,27/03
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	6,13,20,27/03 Wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	6,13,20,27/03

## ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
20/03	10:00-21:00	Zbiórka Żywności	Norymberska 4
21/03	10:00-21:00	Zbiórka Żywności	Norymberska 4
24/03	10:00-14:00	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego	Szczegóły u koordynatora
27/03	07:30-19:00	Wycieczka do Chochołowa	Szczegóły u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*