



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 1 kwietnia 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	13,20,27/04 wolontariat
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	13,20,27/04 wolontariat
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	7,14,21,28/04
	9:30-11:30 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	7/04 – Kopiec Krakusa

	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	21/04 – Nowohuckie Centrum Kultury 28/04 – Kościół Św. Anny
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	7,14,21,28/04
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	7,14,21,28/04
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	1,8,12,22,29/04
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,12,22,29/04
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	15/04 - Kamienica Hipolitów
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	1,8,12,22,29/04
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	1,8,12,22,29/04
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	2,9,16,23,30/04
	8:45-9:20	Aqua aerobic	2,9,16,23,30/04
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	10,17,24/04
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	10,17,24/04
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	10,17,24/04
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	10,17,24/04 Wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	10,17,24/04

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	

1/04	15:30-17:30	Misteria Paschalia	Poezja i muzyka w XVII wieku: gra na lirone w czasach narodzin opery / Pałac Potockich
1/04	10:00-12:00	Śniadanie Wielkanocne	ul. Stróża Rybna 19 (teren KS Płaszowianka
7/04	10:00-14:00	Święto Rękawka	Kopiec Kraka
24/04	9:00-17:00	Wycieczka do Wygiełzowa i okolic	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.