



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 28 maja 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-08:45	Siłownia	4,11,18,25/05 wolontariat
	9:00-9:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	4,11,18,25/05 wolontariat
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	4/05 spotkanie: na rogu ulic Madalińskiego i Konopnickiej. Spacer w stronę pałacu Lasockich.

wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	5,12,19,26/05
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	12/05 spotkanie: róg ulic Westerplatte i Wielopole (pod Poczta Główną).
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	5,12,19,26/05
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	5,12,19,26/05
środa	8:00-8:45	Nauka pływania	6,13,20,27/05
	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	6,13,20,27/05
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	20/05 spotkanie: pętla tramwajowa na Salwatorze
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	6,13,20,27/05
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	6,13,20,27/05
czwartek	9:00-10:00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28/05
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	28/05 spotkanie: przed kościołem Piotra i Pawła.
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	8,15,22,29/05
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	8,15,22,29/05
	10:30-11:30	Kurs plastyczny	8,15,22,29/05
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	8,15,22,29/05 Wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	8,15,22,29/05

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2026

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

04/05	10:00-16:00	Festiwal Artystyczny dla Seniorów	Sala Teatralna przy Parafii św. Jadwigi Królowej w Krakowie (ul. Łokietka 60)
8/05	09:00-13:00	II Ogólnopolską Konferencję pt. „Wojna – Ofiary – Zadośćuczynienie”	Muzeum Armii Krajowej w Krakowie (ul. Wita Stwosza 12)
8/05	09:30-15:30	Senior w czasach cyfrowego szumu. Konferencja „Tygodnik Trzeciego Wieku”	Nowohuckie Centrum Kultury
16/05	19:00-21:00	Międzynarodowa Gala Seriali FMF FMF International TV Series Gala	Tauron Arena / Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków
24/05	11:00-19:00	Święto Rodziny Krakowskiej 2026	TAURON Arena Kraków
28/05	10:00-16:00	Wycieczka do Doliny Kobylańskiej	Szczegóły u koordynatora
31/05	19:00-21:00	Letni Festiwal Operetkowy im. Iwony Borowickiej	Teatr im. Słowackiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.