



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 czerwca 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - czerwiec 2026

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 08:00-08:45 | Siłownia | 1,8,15,22,29/06 wolontariat |
| | 9:00-9:45 | Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka | 1,8,15,22,29/06 wolontariat |
| | 10:00-12:00 (2h) | Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer | 1/06 spotkanie: Poczta Główna. |
| | 10:00-12:00 (2h) | Kurs plastyczny | 8/06 plener, spotkanie: przed „Okraglakiem” w Parku Jordana. |

| | | | |
|----------|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek | 9:00-10:00 | Kurs urządzeń mobilnych | 5,12,19,26/05 |
| | 10:00-12:00 (2h) | Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer | 23/06 miejsce spotkania: przystanek tramwajowy: Muzeum Lotnictwa (dłuższy spacer, który zakończymy w Cogiteonie). |
| | 10:00-10:45 | Zajęcia taneczne | 2,9,16,23,30/06 |
| | 12:30-13:15 | Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka | 2,9,16,23,30/06 |
| środa | 8:00-8:45 | Nauka pływania | 3,10,17,24/06 |
| | 09:00-09:45 | Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup | 3,10,17,24/06 |
| | 12:00-13:00 | Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/ | 3,10,17,24/06 |
| | 13:00-14:00 | Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/ | 3,10,17,24/06 |
| czwartek | 9:00-9:45 | Zajęcia ogólnorozwojowe - pilates | 11,18,25/06 |
| | 10:00-12:00 | Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer | miejsce spotkania: róg ul. Szlak i Warszawskiej. |
| piątek | 9:00-9:45 | Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/ | 12,19,26/06 |
| | 9:45-10:30 | Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/ | 12,19,26/06 |
| | 10:30-11:30 | Kurs plastyczny | 19/06 |
| | 11:30-13:30 (2h) | Kurs plastyczny | 26/06 plener, spotkanie przed Kościołem Św. Józefa w Rynku Podgórskim. |
| | 11:00-13:00 (2h) | Kurs plastyczny | 12/06 plener, spotkanie: Rynek Główny, pod kościołem Św. Wojciecha |
| | 10:45-11:30 | Gry stolikowe i multimedialne | 12,19,26/06 Wolontariat |
| | 11:45-12:30 | Aqua aerobic | 12,19,26/06 |

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2026

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| codziennie | 08:00-12:00 | Kawiarenka senioralna | |
| Wtorek | 10:00-12:00 | Dyżur koordynatora | |
| 12/06 | 11:00-16:00 | Inauguracja tegorocznego Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością” | Rynek Główny (od strony Kościoła św. Wojciecha |
| 17/06 | 10:00-16:00 | Wycieczka do Ogrodzieńca | Szczegóły u koordynatora |
| 19/06 | 10:00-16:00 | XIII Międzynarodowe Senioralia | Park Jordana |
| 26/06 | 16:00-20:00 | Powitanie lata – impreza taneczna | Szczegóły u koordynatora |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.