



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 9 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/	12/06 zajęcia na Rynku Głównym, 19,26/06
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	12/06 zajęcia na Rynku Głównym, 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	
11/06	12:30-22:00	Pochód Lajkonika	Start przed siedzibą Wodociągów Miasta Kraków ul. Senatorska 1
12/06	11:00-16:00	Inauguracja tegorocznego Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”	Rynek Główny (od strony Kościoła św. Wojciecha
15/06	9:00-14:00	Wycieczka do Tyńca	Szczegóły u koordynatora
17/06	10:00-16:00	Wycieczka do Ogrodzieńca	Szczegóły u koordynatora
19/06	10:00-18:00	XIII Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana
26/06	16:00-20:00	Powitanie lata – impreza taneczna	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.