



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 15 lipca 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - lipiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	6/07 spotkanie: przystanek - Borek Fałęcki (ostatni przystanek linii 22,8, 50). Będziemy zwiedzać Park/lasek Borkowski. 13/07 spotkanie przed kościołem Bernardynów, 27/07 spotkanie przed Bazyliką Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny ul. Karmelicka 19

wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	14,21,28/07
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	7/07
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	7,14,21,28/07
środa	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	1,8,15,22,29/07
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	1,8,29/07
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	1,8,29/07
czwartek	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - pilates	2,9,16,23,30/07
piątek	8:45-9:30	Aktywny Senior w Wodzie	10,17,24,31/07
	10:30-12:30 (2h)	Kurs artystyczny w plenerze	10.07 spotkanie przystanek (pętla) Cmentarz Rakowicki, 17/07 spotkanie: przystanek Plac Wolnica
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	3,10,17,24,31/07 Wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	3,10,17,24,31/07

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
17/07	8:00-18:00	Wycieczka do Ciężkowic	Szczegóły u koordynatora
24/07	8:00-18:00	Wycieczka do Rabki Zdrój	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.