



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 13 sierpnia 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - sierpień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	17/08 Spotkanie: Plac Wszystkich Świętych, 24/08 Spotkanie: Przed kościołem Św. Idziego.
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	4,11,18,25/08
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	4,11,18,25/08
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	4,11,18,25/08

środa	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	5,12,19,26/08
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	5,12,19/08
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	5,12,19/08
czwartek	10:00-10:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - pilates	6,13,20,27/08
	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	13/08 Spotkanie: pętla tramwajowa na Borku Fałęckim
piątek	8:45-9:30	Aktywny Senior w Wodzie	7,14,21,28/08
	10:30-10:30	Kurs artystyczny w plenerze	7,14,21,28/08
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	7,14,21,28/08 Wolontariat
	11:30-13:30\ (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	7/08 Spotkanie: Ludwinowska 11
	11:45-12:30	Aqua aerobic	7,14,21,28/08

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
Wtorek	10:00-12:00	Dyżur koordynatora	
13/08	8:00-16:00	Wycieczka do Rudna	
17/08	10:00-14:00	Wycieczka do Tyńca	
24/08	15:00-22:00	VI Nowohuckie Senioralia	Nowohuckie Centrum Kultury

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.