



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

OBOWIAZUJE od 24 września 2026 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-12:00 (2h)	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny spacer	7/09 spotkanie na róg Piłsudskiego i Straszewskiego 21/09 spotkanie na pętli tramwajowej Salvator
	10:00-12:00 (2h)	Kurs artystyczny w plenerze	28/09
wtorek	9:00-10:00	Kurs urządzeń mobilnych	1,8,15,22,29/09
	10:00-11:00	Kurs urządzeń mobilnych	29/09
	10:00-12:00	Zwiedzamy Kraków – edukacyjny	1/09 spotkanie przed muzeum

	(2h)	spacer	Manggha 15/09 spotkanie przed Bazyliką Bożego Ciała
	10:00-10:45	Zajęcia taneczne	1,8,15,22,29/09 /wolontariat
	12:30-13:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	1,8,15,22/09
	11:30-12:15	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	29/09
	13:00-13:45	Aqua aerobic	29/09
środa	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	2,9,16,23,30/09
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	2,9,16,23,30/09
	13:00-14:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	2,9,16,23,30/09
	14:00-15:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom zaawansowany/	30/09
czwartek	09:00-09:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - pilates	3,10,17,24/09
piątek	9:00-10:30 (2h)	Taniec w kręgu	4,11,18,25/09
	10:30-11:30	Kurs artystyczny w plenerze	4,11,18,25/09
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	4,11,18,25/09 Wolontariat
	11:00-11:45	Aqua aerobic	25/09
	11:45-12:30	Aqua aerobic	4,11,18,25/09

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2026

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

23/09	09:00-15:00	XI Mistrzostwa Serniorów	KS Bronowianka
24/09	09:00-15:00	XI Mistrzostwa Serniorów	KS Bronowianka
25/09	09:00-19:00	Wycieczka do Szczawnicy	Szczegóły u koordynatora
27/09	14:00-19:00	„Miss Kultury 60+” z Małopolski	Ośrodka Ruczaj (ul. Przyzby 10A)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.