



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 783 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	Od 15:00 do 19:00
wtorek	Od 15:00 do 19:00
środa	Od 16:00 do 20:00 wyj. 8.01, 15.01 od 17 do 21
czwartek	Od 10:00 do 14:00
piątek	Od 13:00 do 17:00

OBOWIĄZUJE OD 01.01.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	18:00- 19:00	PILATES – zdrowy kręgosłup	Zaawansowani bez 06.01.2020
wtorek	17:00-	LATINO	Początkujący

	18:00		
	18:00- 19:00	LATINO	Zaawansowani
środa	19:00- 20:00	PILATES – zdrowy kręgosłup	Początkujący bez 01.01.2020
czwartek	12:00 - 13:00	JOGA	początkujący
	13:00- 14:00	JOGA	zaawansowani
piątek	15:00- 16:00	Zajęcia z obsługi komputera	Początkujący
	16:00- 17:00	Zajęcia z obsługi komputera	Zaawansowani

Zajęcia dodatkowe w Styczeń 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.01.2020 czwartek	13.00-14:00	Wymianka książek, warsztaty – tworzenie zakładek do książek	Spotkanie międzypokoleniowe
10.01.2020 piątek	16:00-17:00	Domowe SPA	Zajęcia praktyczne - maseczki na twarz i szyję- prosimy o przyjście bez makijażu
13.01.2020 poniedziałek	15:00-16:00	Tworzenie kalendarza noworocznego	Prosimy o przyniesienie zdjęć na pendrivie lub

			zwykłych- zeskanujemy. Zdjęcia potrzebne do spersonalizowania kalendarza
21.01.2020 wtorek	13:00-14:00	Domowe SPA	Zajęcia praktyczne - maseczki na twarz dłonie- prosimy o przyjście bez makijażu
28.01.2020 wtorek	15:40-16:40	Autoprezentacja od kuchni – dobieranie palety barw	Spotkanie ze specjalistą – zajęcia praktyczne
8.01.2010	20:00 – 21.00	Aerobik – ćwiczenia rozciągające	Dodatkowo za Pilates – zajęcia fitness
15.01.2010	20:00 – 21.00	Aerobik – ćwiczenia rozciągające	Dodatkowo za Pilates – zajęcia fitness

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.