



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

grupa na facebook: <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>

Z powodu kwarantanny CASy są **zamknięte**, ale pełnimy **dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku 10:00-14:00**. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

Zapotrzebowanie i zapisy na zajęcia:

https://docs.google.com/forms/d/1u_xgHy27z-OQhuXn-OMsFOdMxUAXXBSesYWw0Jfzjm4/edit

OBOWIAZUJE OD 1.05.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Pilates – na mięśnie dna miednicy	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
wtorek	13:00-14:00	Joga dla początkujących	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
środa	13:00-14:00	Zajęcia teatralne	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

czwartek	13:00- 14:00	Joga dla zaawansowanych	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
czwartek	16:00-17:00	Zumba dla seniora	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
czwartek	08:50 -09:50	Rozluźnij ciało i umysł- automasaż.	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych	BEZ 01.05.2020 ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Zajęcia dodatkowe w Maj 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.05.2020 środa	17:30:-18:30	Dieta na wzmocnienie odporności	Spotkanie ze specjalistą- ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
18.05.2020 poniedziałek	18:00:-19:00	W zdrowym ciele – zdrowych duch	Zajęcia fitnessowe ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.