



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail: [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto: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](https://docs.google.com/forms/d/1u_xgHy27z-OQhuXn-OMsFOdMxUAXXBSesYWw0Jfzjm4/edit)

**OBOWIĄZUJE OD 26.05.2020**

*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 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
wtorek	13:00-14:00	Joga dla początkujących	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> <b>bez 26.05.2020</b>
środa	13:00-14:00	Zajęcia teatralne	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

			Uwaga <b>20.05</b> nie odbyły się zajęcia – przenosimy je na piątek <b>22.05</b> na godz 10.00 <b>Bez 27.05.2020</b>
czwartek	13:00-14:00	Joga dla zaawansowanych	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
czwartek	16:00-17:00	Zumba dla seniora	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
czwartek	08:50 -09:50	Rozluźnij ciało i umysł- automasaż.	ZAJĘCIA ON-LINE , obowiązują zapisy <b>bez 21.05.2020.</b> Zajęcia nie będą odrabiane.
piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych	BEZ 01.05.2020 ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

### Zajęcia dodatkowe w Maj 2020:

*miesiąc*

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 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
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 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***