



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/17Qz668qknCUkHD9zs4QEno7q8Ck59tczRVyq-I-sFgQ>

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 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 |
| wtorek | 13:00-14:00 | Joga dla początkujących | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |
| środa | 13:00-14:00 | Zanurzeni w kulturze | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |
| czwartek | 13:00-14:00 | Joga dla zaawansowanych | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |

| | | | |
|----------|--------------|------------------------------------|---|
| czwartek | 16:00-17:00 | Zumba dla seniora | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |
| czwartek | 08:50 -09:50 | Rozluźnij ciało i umysł-automasaż. | ZAJĘCIA ON-LINE , obowiązują zapisy |
| piątek | 17:00- 18:00 | Pilates dla zaawansowanych | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |

Zajęcia dodatkowe w Czerwiec 2020:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------|-------------|---|---|
| 02.06.2020 wtorek | 11:00-12:00 | Makijaż – by nie postarzyć skóry | Spotkanie ze specjalistą- ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| 03.06.2020 środa | 11:00-12:00 | Gimnastyka z elementami samoobrony dla seniora | Spotkanie ze specjalistą- ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| 10.06.2020 środa | 16:00-17:00 | Proste i łatwe wskazówki, na co zwrócić uwagę w codziennym odżywianiu aby zapanować nad swoją sylwetką? | Spotkanie ze specjalistą- ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.