



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>

Zajęcia on-line prowadzone są na grupie

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

OBOWIĄZUJE OD 10.06.2020

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 Uwaga 17.06 będzie specjalny gość. Temat Turcja

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



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?	odwołane
29.06.2020 poniedziałek	18:30	Rękodzieło – coś z niczego	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Planujemy od 22.06 wprowadzić zajęcia w terenie – nordic walking z kursem przygotowującym. Terminy i miejsce zostanie podane w przyszłym tygodniu po zgłoszeniu się min. 5 osób