



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.

Obowiązują zapisy

https://docs.google.com/forms/d/1CcrjGMr94DwbuSwxrq0oKRcqlPhHr5BuT2pNHNJ_IS8/

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	13:45-14:45	Zajęcia informatyczne	Zajęcia w terenie. Zbiórka 13:40 pod siedzibą. Obowiązują zapisy Proszę zabrać ze sobą telefony.
wtorek	12:00-13:00	Joga na świeżym powietrzu gr. początkująca	Zbiórka 11:55 pod siedzibą po odbiór karimat.
wtorek	16:00-17:00	Joga on-line Gr. zaawansowana	ZAJĘCIA ON-LINE https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
środa	10:00-12:00	Zanurzeni w kulturze	Spacery edukacyjne po Krakowie związane z kulturą. Miejsce zbiórki podawane będą osobom zapisanym. 01.07 – szlakiem słowiańskim – zbiórka pod światowidem /Wawel- zapisy

czwartek	10:00-11:00	Akademia Odkrywcy	Spacery edukacyjne 02.07. Zbiórka pod Kościołem św. Józefa o 10.00 – obowiązkowe zapisy
czwartek	17:10-18:10	Zumba dla seniora	Zbiórka o 17.05 pod siedzibą.- obowiązkowe zapisy
piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych	ZAJĘCIA ON-LINE https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Zajęcia dodatkowe w Lipiec 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.07.2020 poniedziałek	10:00-11:00	Gimnastyka z elementami samoobrony dla seniora	Zbiórka 9:50 pod siedzibą.- obowiązkowe zapisy
10.07.2020 piątek	10:00	Jakie składniki odżywcze i substancje potrzebujesz dla dobrej pamięci?	Spotkanie z dietetykiem ON-LINE https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy on-line lub meil/sms

W razie wystąpienia problemów proszę kontaktować się z koordynatorem

CAS pod numerem: 784 545 453