



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.

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 10.07.2020

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. Uwaga zmiana joga 14.07 na 17.07 w piątek o 11.15 – zbiórka siedziba |
| 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. zapisy 784 545 453, biuro@pracowniakulturalna.pl/ |
| czwartek | 10:00-11:00 | Akademia Odkrywcy | Spacery edukacyjne – Podgórze Miejsce zbiórki podawane będą osobom zapisanym. Uwaga jednorazowa zmiana 16.07.2020 Zaczynamy o 14:40 – obowiązują zapisy – idziemy do Muzeum, limit miejsc 784 545 453, biuro@pracowniakulturalna.pl/ |
| 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/ |
| 14.07.2020 wtorek | 12.30 | Muzeum Rynek Podziemny | Zbiórka 12:15 przed wejściem – obowiązkowe zapisy u Miłki 784 545 453/biuro@pracowniakulturalna.pl / limit miejsc Wejście z przewodnikiem |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.