



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 21.07.2020

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 Odkrywczy	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/ <u>Uwaga 24.07.2020 zaczynamy o 18:00 – 19.00 Pilates</u>

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.