



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

<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:

Zajęcia on-line prowadzone są na grupie

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

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Sierpień

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-12:00	Zanurzeni w kulturze	Spacery edukacyjne związane z kulturą, sztuką, historią – miejsca zbierek podawane na bieżąco Zapisy: 784 545 453 e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl
poniedziałek	13:00-14:00	Zajęcia informatyczne	Możliwość konsultacji indywidualnych w innych dniach.
wtorek	12:00-13:00	Joga gr. początkująca	Zbiórka 11:55 pod siedzibą po odbiór karimat.
środa	9:30-11:30	Akademia Odkrywcy na sportowo	– miejsca zbierek podawane na bieżąco Zapisy: 784 545 453 e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl
środa	17:15-18:15	Zumba dla seniora	Zapisy: 784 545 453 e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl
czwartek	12:30-13:30	Rękodzieło	Zapisy: 784 545 453 e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl
czwartek	17:00-18:00	Joga on-line Gr. zaawansowana	ZAJĘCIA ON-LINE https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych	ZAJĘCIA ON-LINE https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



Zajęcia dodatkowe w Sierpień 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
07.08.2020 piątek	10:00-12.00	Spacer z historią w tle z przewodnikiem	Zbiórka o 10:00 na dziedzińcu w Collegium Maius.
12.08.2020 Środa	14:00 – 16:00	Dźwiękoterapia	Zbiórka pod KOS – ul. Krzemionki 33, na wprost przedszkola nr. 92, obok wejścia na stadion Korona jest bramka do Krakowskiego Ogrodu Społecznego Sesja relaksacyjna wibro-relaksacyjna w dźwiękach gongów i mis.
19.08.2020 środa	14:00 – 16:00	Dźwiękoterapia	
28.08.2020 piątek	10:00-12.00	Spacer z historią w tle z przewodnikiem	Zbiórka o 10:00 na pl. Marii Magdaleny (na wprost kościoła św.Piotra i Pawła) przy fontannie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy, maseczki lub przyłbice.