



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl)

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

Z powodu kwarantanny CASy są zamknięte, ale pełniemy 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.

**Zajęcia on-line prowadzone są na grupie**

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

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2020**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-12:00	Zanurzeni w kulturze	Spacery edukacyjne związane z kulturą, sztuką, historią Zapisy: Magda Bodurka tel: 691648097 <b>Wyjątkowo 7.09 start 12.00 -14.00</b>
poniedziałek	13:30-14:30	Joga on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> <b>Wyjątkowo 7.09 start 14:00</b>
wtorek	16:00-17:00 lub 17:15-18:15	Zumba	Zbiórka pod siedzibą ul. Bagrowa 80/43 1.09 godz. 16.00 8.09 godz. 17.15 15.09 godz. 16.00 22.09 godz. 17.15 29.09 godz. 17.15

środa	11:00-13:00	Dźwiękoterapia (Sesja relaksacyjna wibro- relaksacyjna w dźwiękach gongów i mis.)	Zbiórka pod KOS – ul. Krzemionki 33, na wprost przedszkola nr. 92, obok wejścia na stadion Korona jest bramka do Krakowskiego Ogrodu Społecznego. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
środa	19:00-20:00	Pilates	Zbiórka pod siedzibą ul. Bagrowa 80/43
czwartek	10:00-12:00	Historia w tle z przewodnikiem – spacer edukacyjny	Miejsca podawane na bieżąco. Zapisy: 784 545 453 e-mail <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorki 1,8,15,22, 29	14:30-16:30	Warsztaty informatyczne gr początkowa, gr zaawansowana	Zbiórka pod siedzibą ul. Bagrowa 80/43, własny smartfon, obowiązują zapisy 784 545 453
Piątek 4.09	10:00-11:00	Spotkanie ze specjalistą – Różne przyczyny bólu w stawach	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Piątek 25.09	10-12:00	Spotkanie ze specjalistą – przewodnik, dźwiękoterapeuta – Spacer Edukacyjny Miejsca MOCY	Miejsce zbiórki: spotkanie na rogu ul. Wielickiej i Powstańców Wlk. Przy Kapliczce Boga Ojca-Miejsce pamiętnego męczeństwa Polaków rozstrzelanych przez Niemców

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy, maseczki lub przyłbice.*

**OBOWIĄZKOWE ZAPISY BIURO@PRACOWNIAKULTURALNA.PL**

**lub 784545453**