



## 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 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.

**Decyzją Wojewody Małopolskiego działalność CAS zostaje czasowo zawieszona od 2 września 2020 r. do 13 września 2020 r. W tym czasie możliwe są jedynie zajęcia w trybie on-line**

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 02.09.2020**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	Pilates gr.początkująca on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
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>
wtorek	16:30-17:30	Zumba on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
czwartek	10:00-11:00	Automasaz on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</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
Wtorek 1.09	10:00-11:00	Spotkanie ze specjalistą: trening twarzy	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
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>
3.09-4.09	10:00-14:00	Konsultacje informatyczne – spotkanie z koordynatorem	Wolontariat Konsultacje informatyczne 784 545 453
Środa 9.09	11:15 -12:00	Spotkanie ze specjalistą Stres i metody relaksacji	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
		Spotkanie ze specjalistą – przewodnik, - on -line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> Termin i temat zostanie podany. 9-11.09 .