



## 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/>

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 9:00-13:00 oraz w wtorki od 14:00 do 19.00.

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni także telefonicznie i mailowo.

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 15.09.2020**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień

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 3, 10.09, 15.09	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> <u>Zajęcia 15.09 odwołane z powodu choroby prowadzącej</u>
Wtorek 22.09, 29.09	17:15-18:15	Zumba	Zajęcia w plenerze – zbiórka Bagrowa 80
Środa	11:00-13:00	Dźwiękoterapia (Sesja relaksacyjna wibro-relaksacyjna w dźwiękach gongów i mis.) gr. początkująca i zaawansowana	Plener -Zbiórka pod KOS – ul. Krzemionki 33, w przypadku deszczu zajęcia w sali. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
Czwartek	10:00-11:00	Automasaż on-line	ZAJĘCIA ON-LINE <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

Czwartek 17, 24.09	10:00-12:00	Historia w tle z przewodnikiem – spacer edukacyjny gr. początkująca, gr. zaawansowana	Miejsca podawane na bieżąco. 17.09 Park Jordana 24.09 Park Krakowski Zapisy: 784 545 453 e-mail <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
Czwartek 17, 24.09	12.00-13:00	Zanurzeni w sztuce – warsztat – gr. zaawansowana	Miejsca podawane na bieżąco. 17.09 Park Jordana 24.09 Park Krakowski Zapisy: 784 545 453 e-mail <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a> Elementy warsztatu połączone z wiadomościami ze spaceru
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 1.09.2020	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 4.09.2020	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>
3.09-4.09.2020	10:00-14:00	Konsultacje informatyczne – spotkanie z koordynatorem	Wolontariat Konsultacje informatyczne 784 545 453
Środa 9.09.2020	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>
Wtorek 15.09.2020	9:30-11:30	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. Stary Cmentarz podgórski.
Wtorek 22.09.2020	13:00-15:00	„Krakowska nostalgia – kadry minione” Wystawa	Tylko osoby zapisane