



## 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 telefonicznie, mailowo i w siedzibie.

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 14.10.2020**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – październik**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Automasaż on-line	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Poniedziałek	11:30-12.20	Joga	Zajęcia w sali lub w plenerze Park Bagry
Wtorek	17:30-18:30	Zumba	Zajęcia w sali lub w plenerze Park Bagry
13.10 i 23.10	16:15-17:15		6.10 i 27.10 o 16.15 13.10 i 23.10 o 17.30 Uwaga zmniejszona ilość osób, bezwzględne zapisy
Środa	11:00-13:00	Dźwiękoterapia gr. początkująca i zaawansowana	Krakowski Ogród Społeczny lub sala, <b>BEZ 14.10</b>
Czwartek	16:00-18:00	Zajęcia informatyczne – gr początkująca, gr zaawansow	Prosimy przynieść swoje smartfony

Czwartek 1.10, 8.10	10:30- 12:30	Stwórzmy coś	Zajęcia związane z rękodziełem, gotowaniem- tworzeniem.
Czwartek 15.10, 22.10, 29.10	10:00- 12:00	Zanurzeni w sztuce – spacer edukacyjny	15.10 Cmentarz Rakowicki 22.10 Kopiec Piłsudskiego Miejsca zbiórek przekazywane na bieżąco 29.10 w zależności od sytuacji pandemicznej
Piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Piątek 2,16,23	10:00- 12:00	Miejsca Mocy – spacer edukacyjny	2.10 zbiórka pod wejściem do Kościoła Bernardynów 16.10 Zbiórka pod Franciszkanami , miejsca kolejnym zbiórek podawane na bieżąco.

### Zajęcia dodatkowe październik 2020:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 2.10.2020	10:00	Spotkanie on-line dieta – przez żołądek do serca	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Piątek 9.10.2020	11:15- 13.15	Spotkanie z fotografią	Teoria + praktyka- Zalew Bagry Zbiórka pod Pracownią ul. Bagrowa 80
Czwartek 15.10, 22.10, 29.10	12:00- 13.00	Zanurzeni w sztuce – warsztaty fotograficzne	Miejsca podawane na bieżąco. Zajęcia w terenie lub w sali na Bagrowej.
Poniedziałek 19.10	13:30- 14:30	Stwórzmy coś	Kucharskie- napoje na przeziębienie. Proszę o przyniesienie rękawiczek, słóczków lub pojemników do przelania.