



## 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 19.10.2020**

*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 5.10, 12.10	11:30-12.20	Joga	Zajęcia w sali lub w plenerze Park Bagry
Wtorek 20,27.10	9:00-10:00	Zajęcia edukacyjne- Miejsca Mocy	20.10 o 9.00 I os świata i My II. Miejsca Mocy- Dziady <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Wtorek	16:00	Zumba	6.10 -16.15, 13.10 -17:30 sala lub plener 23.10, 27.10 godz 16:00 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Środy 21.10, 28. 10	16:00	Pilates mięśni dna miednicy	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

Środa 7.10	11:00-13:00	Dźwiękoterapia gr. początkująca i zaawansowana	Krakowski Ogród Społeczny lub sala, zawieszono
Czwartek 1,8, 15	16:00-18:00	Zajęcia informatyczne – gr początkująca, gr zaawansow	Prosimy przynieść swoje smartfony, nowy termin zostanie podany.
Czwartek 1.10, 8.10	10:30-12:30	Stwórzmy coś	Zajęcia związane z rękodziełem, gotowaniem- tworzeniem.
Czwartek 22.10, 29.10	9:00-10:00	Joga on-line	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Czwartek 15.10	10:00-12:00	Zanurzeni w sztuce – spacer edukacyjny	15.10 Cmentarz Rakowicki, zawieszono
Piątek 2,16,23,30.10	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 2.10	10:00-12:00	Miejsca Mocy – spacer edukacyjny	2.10 zbiórka pod wejściem do Kościoła Bernardynów Zawieszono wyjścia

### 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 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, słozeków lub pojemników do przelania.