



## 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 03.11.2020**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – listopad**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00-13:00	Spotkanie ze specjalistą	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 2.11- ratownik medyczny – zadławienia 9.11 -wpływ śmieciowej diety 16.11 – dieta przy chorobie wieńcowej 30.11 – temat ustalony z uczestnikami
Wtorek 10,17,24.11	9:00-10:00	Zajęcia edukacyjne- Miejsca Mocy	<b>Bez 3.11</b> Wykład/warsztat dotyczący miejsc mocy, elementy dziedzictwa kulturowego i historii
Wtorek 3,10,17,24.11	16:00-17:00	Zumba	BEZ 3.11 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> potrzebna butelka wody
Środy 4,18,25.11	8:00-9:00	Pilates początkujący	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> potrzebna butelka wody, krzeselko. Pilates z krzesłem, ćwiczenia mięśni dna miednicy
Środa 4,18,25.11	9:00-10:00	Ogródek w domu	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



Czwartek 5, 12, 19, 26.11	9:00-10:00	Joga on-line	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Czwartek 5, 12, 19, 26.11	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	<a href="https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb">https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb</a> lub na fb
Piątek 6,13,20, 27.11	9:00 -10:00	Ruch Taniec to życie	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Piątek 6,13,20, 27.11	16:00-17:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> potrzebne mata, kocyk lub ręcznik i butelka wody

## Zajęcia dodatkowe listopad 2020:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

Członkom i sympatykom CAS Pracownia Kulturalna zostanie wysłany link do zapisów na zajęcia.

Zachęcamy Was do dołączenia do naszego wirtualnego CAS Pracownia Kulturalna <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>, gdzie będziemy Was zapraszać na spotkania i warsztaty online. Pozostańcie w dobrym zdrowiu.