



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

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

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 9:00-13:00 oraz dodatkowo poniedziałki 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 07.01.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.01 i 18.01 12:00-13:00 25.01 9:00-10:00	Wykłady specjalistyczne	Od 11.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 11.01 i 18.01 12-13.00 z dietetykiem, 25.01 godz. 9:00 Uzdrawianie ciała- przeciwstarzenie -gimnastyka twarzy
	17:00-18:00	Taniec współczesny	<u>Zajęcia on-line prowadzone są na grupie</u> <u>https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</u> oraz <u>meet</u>
Wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią	<u>Od 12.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie</u>

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



		sztuki	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
	16:00-17:00	Zumba	Od 12.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
środa	12:00-13:00	Miejsca mocy XXL	Od 13.01 prowadzi spotkanie przewodnik, dźwiękoterapeuta. https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS
	16:30-17:30	Warsztaty rękodzielnicze-zerowest	Od 13.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ oraz meet
czwartek	9:00-10:00	Joga	Od 14.01 https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ + meet
piątek	16:00-17:00	Pilates	Od 15.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Zajęcia dodatkowe w *styczeń* 2021: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.01 do 8.01.2021	13 do 16	Indywidualne Konsultacje informatyczne	Telefoniczne, messenger lub meet- link wysyłamy po zgłoszeniu uczestnika/

			wolontariat Uzupełnianie deklaracji na nowy rok on-line. Przygotowanie mapy marzeń na 2021
11.01- 15.01.2021	13:00-16:00	Indywidualne Konsultacje informatyczne	Kontakt do prowadzącej Miłki Tel: 784 545 453 / https://www.facebook.com/Miloslawa M/

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.