



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-12:00 17:00-19:00
wtorek	15:00-19:00
środa	14:00-18:00
czwartek	11:00-15:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Historia ze sztuką – gr początkująca	Z przewodnikiem miejskim Obowiązują zapisy bez 5.07 12.07 zbiórka Brama Florianka- temat Planty
	10:00-11:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Z przewodnikiem miejskim Obowiązują zapisy bez 5.07 12.07 zbiórka Brama Florianka- temat Planty
	17:00-18:00	Taniec użytkowy	Obowiązują zapisy ul. Bagrowa 80/43
wtorek	10:00-11:00	Dźwiękoterapia	KOS- Krakowski Ogród Społeczny, Krzemionki 32 na wprost przedszkola 92,

			obok Telewizji Kraków - Podgórze
	18:00-19:00	Joga on-line	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ <u>13.07, 20.07</u>
	18:00-19:00	Joga śmiechu on-line Międzypokoleniowa	Jogę śmiechu prowadzi radiowec- gimnastyka i śmiech! https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu 06.07,27.07
środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	Angielski z lektorem https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu
	15:30-17:30	Zajęcia informatyczne- ABC Smartfon	<u>Ul. Bagrowa 80/43</u>
czwartek	9:00-10:00	Kraków w plenerze	Z przewodnikiem miejskim obowiązują zapisy. bez 08.07
	10:00-11:00	Kraków w obiektywie	Z fotografem i przewodnikiem miejskim Bez 08.07
piątek	09:00-10:00	Nordicwalking	Nordicwalking z gimnastyką - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	10:30-11:30	Gimnastyka dla seniora/pilatess	Gimnastyka w plenerze lub klimatyzowanej sali Zbiórka ul. Bagrowa 80/43 pod Pracownią Kulturalną, w razie niepogody sala . 30.07 10:30 on-line

Zajęcia dodatkowe w *Lipiec 2021:* *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.07.2021	09:00-14:00	Wycieczka - Symbioza	Warsztaty, spacer edukacyjny, wystawa – spotkania w 3 grupach max 25 osób, zapisy
08.07.2021	16:00-17:00	Dźwiękoterapia w KOSie	KOS- Krakowski Ogród Społeczny
08.07.2021	11:00-18:00	Piknik międzypokoleniowy w Parku Bednarskiego	Park Bednarskiego
10.07.2021	15:00-20:00	Akademia Seniora razem z Solwayem i Głosem Seniora	Mamy 25 wejściówek, tylko zapisane osoby

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.