



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	08:00-13:00
środa	08:00-11:00 13:00-14:00
czwartek	11:00-15:00
piątek	09:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 05.10.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Historia ze sztuką – gr początkująca	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury. Informacja i zapisy w CAS,
	10:00-11:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury. Informacja i zapisy w CAS,
	17:00-18:00	Taniec użytkowy	Obowiązują zapisy Zajęcia w plenerze lub na Sali ul. Bagrowa 80/43
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS.
wtorek	10:00-11:00	Miejsca Mocy	Z przewodnikiem – w tym Muzea Krakowskie tel. 784 545 453 <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
środa	09:00-10:00	Język angielski dla początkujących on-line	Angielski z lektorem <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu-">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu-</a>

środa	16:00-17:00	Dźwiękoterapia	Masaż misami i gongami – aktywność sportowa i umysłowa. 13.10 i 27.10
czwartek	10:00-11:00	Małopolska w plenerze	Spotkanie w plenerze z przewodnikiem bez 7.10
	11:00-12:00	Kraków w obiektywie	Spotkanie w plenerze z fotografem Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS. bez 7.10
	13:30-14:30	Joga	Tylko 7.10 i 21.10
	14:30 -15:30	Warsztaty plastyczne – ceramika/ malarstwo	7.10, 21.10 Ceramika 14.10, 28.10 kurs malarski
piątek	10:15-11:15	Nordicwalking	Nordicwalking z gimnastyką - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	11:30-12:30	Pilates	Gimnastyka w plenerze lub klimatyzowanej sali Zbiórka ul. Bagrowa 80/43 pod Pracownią Kulturalną

### Zajęcia dodatkowe w PAZDZIERNIK 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2021 (piątek)	12:40 -15:40	Protetyka słuchu	Sprawdzanie słuchu, badanie, sprawdzanie aparatu.
06.10.2021 (środa)	10:00-11:00	Szydełkowanie charytatywne	Wolontariat akcyjny
07.10.2021 (czwartek)	9:00-10:00	On line Nie inwazyjne terapie odmładzające	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>
08.10.2021 piątek	14:00-17:00	projekcja spektaklu/instalacji "Legenda — przebudzenie — korzeni" Wyspiański	Zbiórka 14:00 w Pracowni Szafrkowej ul. Krowoderska 79
13.10.2021 środa	10:00-11:30	Międzypokoleniowe Warsztaty szyciowe	Szyjemy dla wcześniaków/wolontariat akcyjny
15.10.2021 (piątek)	12:40-14:10	Dbanie o zdrowie – wykład+ warsztat, BMI	Obowiązują zapisy z uwagi na limity Sali (FALGER)

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*