



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	16:00-20:00
wtorek	08:00-13:00
środa	08:00-11:00 13:00-14:00
czwartek	11:00-15:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – *listopad* 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-18:00	Taniec użytkowy	Obowiązują zapisy Zajęcia w plenerze lub na Sali ul. Bagrowa 80/43 bez 01.11
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS.
	10:00-11:00	Historia ze sztuką – gr. początkująca	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury/ muzeach krakowskich Informacja i zapisy w CAS, z przewodnikiem miejskim
	11:00-12:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury. Informacja i zapisy w CAS, z przewodnikiem miejskim
środa	09:00-10:00	Język angielski dla początkujących on-line	Angielski z lektorem https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu-

czwartek	10:00-11:00	Małopolska w plenerze	Spotkanie w plenerze z przewodnikiem bez 11.11.21
	11:00-12:00	Kraków w obiektywie	Spotkanie w plenerze z fotografem Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS. bez 11.11.21
	13:30-14:30	Joga	4.11,18.11,25.11
	14:30 -15:30	Warsztaty plastyczne ceramika/ malarstwo/decupage	Bagrowa
piątek	10:30-11:30	Nordicwalking	Nordicwalking z gimnastyką - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	11:45-12:45	Pilates	Gimnastyka w plenerze lub klimatyzowanej sali Zbiórka ul. Bagrowa 80/43 pod Pracownią Kulturalną

Zajęcia dodatkowe w *LISTOPAD* 2021:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.11.2021 (pondz)	12:45-13:45	Dźwiękoterapia gr 1	Bagrowa/ masaż misami i gongami – sesja terapeutyczna
08.11.2021	13:45-14:45	Dźwiękoterapia gr 2	Bagrowa/ masaż misami i gongami- sesja terapeutyczna
24.11.2021 (śrd)	11:00-12:00	Dietetyka w teorii	Bagrowa, proszę zabrać rękawiczki
24.11.2021	12:00-13:00	Warsztat zdrowego żywienia (zdrowe batony)	Bagrowa, proszę zabrać rękawiczki/swoją miskę -

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.