



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 13.12.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-18:00	Tanec 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.
	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 m.in Mehoffer, Czartoryskich – weszły limit w muzeach max 15 osob
	11:00-12:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury/ muzeach krakowskich 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-

	12:00-13:00	Nordicwalking	<i>Bagry, w przypadku deszczu w Sali gimnastyka, zbiórka ul. Bagrowa 80</i>
czwartek	10:00-11:00	Małopolska w plenerze	Spotkanie w plenerze z przewodnikiem spotkania w terenie górzysto-spacerowym. Obowiązkowo dobre buty, plecaczek, herbatka
	11:00-12:00	Kraków w obiektywie	Spotkanie w plenerze z fotografem Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS.
	13:30-14:30	Joga	Joga Sivenanda
	14:30 -15:30	Warsztaty plastyczne /rękodzielnicze	Malarstwo/ rękodzieło świąteczne/glina
piątek	10:35-11:35	Pilates gr 1	Gimnastyka kręgosłupa - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	11:45-12:45	Pilates gr 2	Pilates/pilates dna miednicy Bagrowa

Zajęcia dodatkowe w *Grudzień 2021:*

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.12.2021 piątek	12:50-13:50	Być piękną	Spotkanie z kosmologiem – Pielęgnacja skóry dojrzałej.
08.12.2021 wtorek	12:30-13:30	Zdrowe, świąteczne coś	Spotkanie z dietetykiem- praktyka – przyrządzanie potraw
13.12.2021 (poniedziałek)	12:30-13:30	Dźwiękoterapia gr 1	Bagrowa/ masaż misami i gongami- sesja terapeutyczna
13.12.2021 (poniedziałek)	13:30-14:30	Dźwiękoterapia gr 1	
3.12,10.12,17.12 2 (piątki)	13:30-14:30	Zajęcia Aqa na Basenie	Zapisy w biurze, zajęcia w Lemon
14.12.2021		Kino Kijów = prelekcja plus film Navro	Z Głosem Seniora
15.12 środa	10:00-11:00	Rydłowka z przewodnikiem	
17.12.21	13:00-16:30	Wigilijny czas	Z podziałem na grupy.
20.12.2021	16:00-17:00	Smartfony – zajęcia-warsztaty	Obowiązują zapisy. Proszę przynieść swoje telefony.