



## 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	09:00-10:00 16:00-19:00
piątek	10:00-14:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.10.2022**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –październik 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Obowiązują zapisy na sali ul. Bagrowa 80/43 , bez 17.10
	18:30-19:45	Tablety i komputery	Bez 17.10
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	10:00-11:00	Historia ze sztuką – gr początkująca	Zamiast 4.10, będzie 3.10 w poniedziałek
	11:00-12:00	Historia ze sztuką - gr. Zaawansowana	Zamiast 4.10, będzie 3.10 w poniedziałek
	12:45-13:45	Pilates baletowy	Bez 3.10
środa	09:00-10:00	Język angielski on-line	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a>
	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	
czwartek	09:00-10:00	Pogotowie informatyczne, smartfonowe	Indywidualne spotkania, konsultacje
	18:45-19:45	Salsa Solo – kurs taneczny	

piątek	10:05-11:05	Pilates	Sala - obowiązują zapisy: 784 545 453, <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
	11:15-13:15	Brydż – społeczność	Zajęcia międzypokoleniowe

### Zajęcia dodatkowe w październik 2022:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
30.09-2.10.22		Wyjazd Gołkowice- poza finansowe	Budżet obywatelki, limit 30 os.
4.10.2022 (wtorek)	10-16:00	Piknik Senioralny – Zalew Bagry	
17.10.2022 (poniedziałek)	16:30-18:30	Estetyka, Styl – Stylowi Seniorzy	zapisy
22.10.2022 (sobota)	10:00-11:30	Nordicwalking na Błoniach	