



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

grupa na facebook: <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>

Z powodu kwarantanny CASy są **zamknięte**, ale pełnimy **dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku 10:00-14:00**. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

Zapotrzebowanie i zapisy na zajęcia:

https://docs.google.com/forms/d/1u_xgHy27z-OQhuXn-OMsFOdMxUAXXBsesYWw0Jfzjm4/edit

OBOWIĄZUJE OD 22.05.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2020

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|-----------------------------------|---|
| poniedziałek | 16:00-17:00 | Pilates – na mięśnie dna miednicy | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| wtorek | 13:00- | Joga dla | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują |

| | | | |
|----------|-----------------|--|--|
| | 14:00 | początkujących | zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| środa | 13:00- 14:00 | Zajęcia teatralne | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Uwaga 20.05 nie odbyły się zajęcia – przenosimy je na piątek 22.05 na godz 10.00 |
| czwartek | 13:00- 14:00 | Joga dla zaawansowanych | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| czwartek | 16:00-17:00 | Zumba dla seniora | ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| czwartek | 08:50 -09:50 | Rozluźnij ciało i umysł- automasaż. | ZAJĘCIA ON-LINE , obowiązują zapisy bez 21.05.2020. Zajęcia nie będą odrabiane. |
| piątek | 17:00- 18:00 | Pilates dla zaawansowanych | BEZ 01.05.2020 ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |

Zajęcia dodatkowe w Maj 2020:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|--------------|---------------------------------|--|
| 13.05.2020 środa | 17:30:-18:30 | Dieta na wzmocnienie odporności | Spotkanie ze specjalistą- ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy |

| | | | |
|----------------------------|--------------|------------------------------------|--|
| | | | https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |
| 18.05.2020 poniedziałek | 18:00:-19:00 | W zdrowym ciele – zdrowych duch | Zajęcia fitnessowe ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.