



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

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

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 9:00-13:00 oraz w wtorki od 14:00 do 19.00. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni także telefonicznie i mailowo.

Zajęcia on-line prowadzone są na grupie

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

OBOWIĄZUJE OD 1.10.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Automasaż on-line	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Poniedziałek	11:30-12.20	Joga	Zajęcia w sali lub w plenerze Park Bagry
Wtorek 13.10 i 23.10 6.10, 27.10	17:30-18:30 16:15-17:15	Zumba	Zajęcia w sali lub w plenerze Park Bagry
Sroda	11:00-13:00	Dźwiękoterapia gr. początkująca i zaawansowana	Krakowski Ogród Społeczny lub Siedziba w Pracowni Kulturalnej
Czwartek	16:00-	Zajęcia informatyczne –	Prosimy przynieść swoje smartfony

	18:00	gr początkująca, gr zaawansowana	
Czwartek 1.10, 8.10	10:30- 12:30	Stwórzmy coś	Zajęcia związane z rękodziełem, gotowaniem- tworzeniem.
Czwartek 15.10, 22.10, 29.10	10:00- 12:00	Zanurzeni w sztuce – spacer edukacyjny	Cmentarz Rakowicki
Piątek	17:00- 18:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Piątek 2,16,23	10:00- 12:00	Miejsca Mocy – spacer edukacyjny	2.10 zbiórka pod wejściem do Kościoła Bernardynów -ok. Wawelu, miejsca kolejnym zbiórek podawane na bieżąco.

Zajęcia dodatkowe październik 2020:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 4.10.2020	10:30	Spotkanie on-line dieta – przez żołądek do serca	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Piątek 9.10.2020	11:15- 13.15	Spotkanie z fotografią	Teoria + praktyka- Zalew Bagry Zbiórka pod Pracownią ul. Bagrowa 80
Czwartek 15.10 22.10, 29.10	12:00- 13.00	Zanurzeni w sztuce – warsztaty fotograficzne	Miejsca podawane na bieżąco. Zajęcia w terenie lub w sali na Bagrowej.