



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	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 02.09.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Historia ze sztuką – gr. początkująca	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury. Informacja i zapisy w CAS,
	10:00-11:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Spotkania w plenerze lub miejscach kultury. Informacja i zapisy w CAS,
	17:00-18:00	Taniec 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.
wtorek	09:00-10:00	Miejsca Mocy	Z przewodnikiem – w tym Muzea Krakowskie tel. 784 545 453 biuro@pracowniakulturalna.pl
środa	09:00-10:00	Język angielski dla początkujących on-line	Angielski z lektorem https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu-

środa	16:00-17:00	Dźwiękoterapia	Z dźwiękoterapeutą – miejsce uzależnione od pogody- obowiązują zapisy bez 01.09
czwartek	10:00-11:00	Małopolska w plenerze	Spotkanie w plenerze z przewodnikiem
	11:00-12:00	Kraków w obiektywie	Spotkanie w plenerze z fotografem Informacja i zapisy w CAS, zapisy do CAS. bez 23.09
czwartek	14:30 -15:30	Warsztaty plastyczne – ceramika/ decoupage	Obowiązują zapisy
piątek	10:30-11:30	Nordicwalking	Nordicwalking z gimnastyką - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	11:30-12:30	Pilates	Gimnastyka w plenerze lub klimatyzowanej sali Zbiórka ul. Bagrowa 80/43 pod Pracownią Kulturalną

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.09.2021	09-10:00	Szydełkowanie charytatywne	Wolontariat akcyjny
Od 10.09		Konkurs fotograficzny dla seniora	
06.09 (poniedziałek)	19:30-20:30	Muzyka- Muzykowanie	
08.09.2021	09:00-10:00	Międzypokoleniowe Warsztaty szyciowe	Szyjemy dla wcześniaków/wolontariat akcyjny
15.09	11:00-21.00	Senioralia	
16.09	09:00-21:00	Senioralia	
23.09 czwartek	9:00-10:00	On-line Nie inwazyjne terapie odmładzające	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS
29.09	10-15:00	Mistrzostwa Sportowe miasta Krakowa	KS Bronowianka zapisy w TKKF, informacje u Miłki
30.09	10-15:00	Mistrzostwa Sportowe miasta Krakowa	KS Bronowianka zapisy w TKKF, informacje u Miłki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.