



## 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	11:00-14:00 18:25-19:25
piątek	10:00-14:00

**OBOWIĄZUJE OD 28.11.2022**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - listopad 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:30-11:30	Aquaareobik – zajęcia w wodzie	Ul. Ludwinowska
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Obowiązują zapisy. Zajęcia na sali ul. Bagrowa 80/43
	18:30-19:45	Tablety i komputery	
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	11:15-12:15	Pilates baletowy	Obowiązują zapisy. Limit Sali, bez 1.11
	14:00-15:00	Historia ze sztuką - gr. Zaawansowana	BEZ 1.11, obowiązują zapisy, WAWEL
	15:10-16:10	Historia ze sztuką - gr. początkująca	Obowiązują zapisy., bez 1.11 Wawel

środa	09:00-10:00	Język angielski on-line	BEZ 2.11. <a href="https://meet.google.com/qjb-yfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-yfuu-dfu</a>
	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	2.11 – zajęcia się normalnie odbędą
czwartek	10:00-12:00	Lasoterapia	Bez 3.11, 24.11
	18:25-19:25	Salsa Solo – kurs taneczny	Cha-cha, Latino, Salsa
piątek	10:05-11:05	Pilates	BEZ 11.11 obowiązują zapisy- limit sali: 784 545 453, <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
	11:15-13:15	Brydż – społeczność	BEZ 11.11 Zajęcia międzypokoleniowe

### Zajęcia dodatkowe w listopad 2022:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.11.2022	10:00-12:00	Rękodzieło/Florystyka	Zapisy
14.11.2022	16:00-18:00	Spotkanie integracyjne- społeczność- gry i kawiarenka	
14.11.2022	10.00-12:00	Kurs historia sztuki o Krakowie	zbiórka Kościół św. Katarzyny
16.11.2022	10:45-12:45	Florystyka/ Rękodzieło	Zapisy
18.11.2022	17:00-19:00	Światowy Dzień Seniora	Klub Przegorzały, (ul. Kamedulska 70).
23.11.2022	10:45-12:45	Rękodzieło świąteczne - społeczność	
24.11.2022	11:30-13:30	Arterapia z treningiem pamięci i koncentracji	
28.11.2022	16:00-20:00	Styl, estetyka i rękodzieło	Stadion na Reymonta, zapisy <a href="mailto:dorozita@gmail.com">dorozita@gmail.com</a> , uwaga limit miejsc, zajęcia w dwóch salach – zajęcia polsko-ukraińskie
30.11.2022	10:45-12:45	Rękodzieło świąteczne - społeczność	