



## 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	10:00-12:00
	17:00-19:00
wtorek	08:00-10:00
	17:00-19:00
środa	08:30-10:30
	14:00-16:00
czwartek	11:00-15:00
piątek	09:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 01.08.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Historia ze sztuką – gr początkująca	Z przewodnikiem miejskim Obowiązują zapisy <b>bez 2.08</b> 09.08 zbiórka pod fontanną plac Marri Magdaleny na wprost Kościoła Piotra i Pawła.
	10:00-11:00	Historia ze sztuką - gr. zaawansowana	Z przewodnikiem miejskim Obowiązują zapisy
	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
wtorek	18:00-19:00	Joga on-line	3.08 i 10.08 na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/741371376233081">https://www.facebook.com/groups/741371376233081</a>

środa	09:00-10:00	Język angielski dla początkujących on-line	Angielski z lektorem <a href="https://meet.google.com/gjb-vfiu-dfu">https://meet.google.com/gjb-vfiu-dfu</a>
czwartek	9:00-10:00	Kraków w plenerze	Zapisy i informacja: 784 545 453 05.08 Wola Justowska, zbiórka pod drewnianym Kościołem, przystanek Kopalina w Pańskie Skały i kopiec i wygodne buty <b>26.08 o 10:00</b> Lasek Wolski od strony Kamedułów, zbiórka parking przy Alei Wedrownika, trasa jednokierunkowa na parking ZOO
	10:00-11:00	Kraków w obiektywie	Z fotografem i przewodnikiem miejskim
czwartek	14:30 -15:30	Warsztaty plastyczne – ceramika/decoupage	Obowiązują zapisy 12.08 i 19.08 sala lub plener
piątek	09:00-10:00	Nordicwalking	Nordicwalking z gimnastyką - Obowiązują zapisy. Zbiórka ul. Bagrowa 80/43
	10:30-11:30	Gimnastyka dla seniora/pilates	Gimnastyka w plenerze lub klimatyzowanej sali Zbiórka ul. Bagrowa 80/43 pod Pracownią Kulturalną

### Zajęcia dodatkowe w *sierpień* 2021: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.08.21 (poniedziałek)	09-10:00	Wykład edukacyjny – terapie manualne -on-line	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> Terapie manualne antystresowe, gimnastyka twarzy
03.08.21 (wtorek)	10:30-11:30	Basen	Zapisy i informacja: 784 545 453
04.08.21(środa)	10:00-12:00	Kraków w plenerze	Matematyczne dziedzictwo kulturowe Start z Pracowni Kulturalnej. Z przewodnikiem miejskim Ul. Bagrowa 80/43
06.08.21 (piątek)	11:35-12:35	Dla ciała i dla duszy	Spotkanie z trenerem personalnym – podejście holistyczne
8.08.2021 (niedziela)	od 18:00	NCK Swingowa potańcówka pod gołym niebem	Zapisy i informacja: 784 545 453
10.08.2021 (wtorek)	09:00-18:00	Wyjazd Solec Zdrój– w tym baseny siarczankowe oraz arebik w wodzie-busem	Zapisy i informacja: 784 545 453

10.08.2021	10:30-11:30	Basen	Zapisy i informacja: 784 545 453
17.08.2021	10:30-11:30	Dźwiękoterapia	Masarze misami i gonagmi - Zapisy i informacja: 784 545 453
17.08.2021	09:00-10:00	Miejsca Mocy	Spotkanie z przewodnikiem miejskim i dźwiękoterapeutą
17.08.2021	12:30-13:30	basen	Zapisy i informacja: 784 545 453
13.08.2021( piątek)	11:00-12:30	Dojrzała sztuka - online	Współpraca z MCK Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje historyka sztuki, po których odbywa się dyskusja
24.08.2021	10:30-11:30	Dźwiękoterapia	Masarze misami i gonagmi - Zapisy i informacja: 784 545 453
24.08.2021 (wtorek)	09:00-10:00	Miejsca Mocy	Spotkanie z przewodnikiem miejskim i dźwiękoterapeutą
24.08.2021	12:30-13:30	basen	Zapisy i informacja: 784 545 453
30.08.2021 Poniedziałek	12:00-13:30	Dekady ze sztuką on-line	Współpraca z MCK - Modernizacja w Czechosłowacji: Koszyce, Zlin, Praga. Wykład nawiązujący do wystawy <a href="#">Koszycka moderna</a> prezentowanej w Galerii MCK od 16 września do 27 listopada 2016 r.
31.08.2021 wtorek	10:30-11:30	Dźwiękoterapia	Masarze misami i gonagmi - Zapisy i informacja: 784 545 453
31.08.2021 wtorek	09:00-10:00	Miejsca Mocy	Spotkanie z przewodnikiem miejskim i dźwiękoterapeutą
31.08.2021	12:30-13:30	basen	Zapisy i informacja: 784 545 453

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*