



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Liudmila Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: [l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl](mailto:l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl)

#### Kawiarenka CAS czynna od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 - 14:00
Wtorek	9:00 – 14:00
Środa	10:00 – 14:00
Czwartek	9:00 – 14:00
Piątek	10:00 – 14:00

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2019

Obowiązuje od 12.09.2019

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:15-10:15	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	10:15-11:15	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	11:30 12:30	Kurs języka angielskiego	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Kurs języka angielskiego	Zajęcia edukacyjne
Wtorek	9:30 –10:15	Zajęcie taneczne – Salsa	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zajęcie taneczne - Salsa	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Kurs języka rosyjskiego	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Kurs języka rosyjskiego	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:30	Chór	Zajęcia rozwojowe
Środa	10:00-11:30	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne
	11:30-13:00	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne

	12:30-13:30	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
	13:30-14:30	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
Czwartek	10:00-13:00	Klub gier - gry stolikowe	Zajęcia rozwojowe 12.09.2019 Zajęcia odwołane
	14:00-14:45	Punkt Informacyjno - konsultacyjny dla Seniora	Zajęcia rozwojowe 12.09.2019 Zajęcia odwołane
	14:15-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	
	16:30-17:30	Konsultacje pedagogiczne	
Piątek	9.30-10:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Historia światowego kina	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Historia światowego kina	Zajęcia edukacyjne

### ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2019

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28.09.2019		Wycieczka do Rabki- Zdrój	.

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**