



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	9:30 – 13:30

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2020

Obowiązuje od 1.03.2020

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	13:00 14:00	Kurs języka angielskiego Gr. Podstawowa+	Zajęcia edukacyjne
	14:00-15:00	Kurs języka angielskiego Gr. Podstawowa	Zajęcia edukacyjne
Wtorek	9:30 –10:15	Zajęcie taneczne – Salsa	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Kurs języka rosyjskiego Gr. Podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Kurs języka rosyjskiego gr. zaawansowana	Zajęcia edukacyjne
	16:00-17:00	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	18:00-19:30	Chór	Zajęcia rozwojowe
Środa	10:00-11:00	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne

	12:00-13:00	Treningi pamięci	Zajęcia edukacyjne
	13:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
	14:00-15:00	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
Czwartek	10:00-12:15	Klub gier - gry stolikowe	Zajęcia rozwojowe
	13:30-14:15	Punkt Informacyjno - konsultacyjny dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
	14:15-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	
	16:30-17:30	Konsultacje pedagogiczne	
Piątek	9.30-10:15	Zajęcie taneczne – Salsa	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12-15	Zajęcia ruchowe Aerobik	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Aktywny senior. Promocja zdrowego trybu życia	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Aktywny senior. Promocja zdrowego trybu życia	Zajęcia edukacyjne

### ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2020

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**