



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: wtorek, środa, czwartek 10:00 – 14:00**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020

Obowiązuje od 1.10.2020

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Konsultacje dot. nowych technologii na świeżym powietrzu	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	Kurs języka angielskiego Gr. Podstawowa+	Zajęcia edukacyjne
	12:00-13:00	Kurs języka angielskiego - Gr. Początkująca	Zajęcia edukacyjne
Wtorek	9:30-10:15	Fitness	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
Środa	9:30-11:00	Chór	Zajęcia rozwojowe
	10:00-11:00 11:00-12:00	Tenis stołowy	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00 12:00-13:00	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
	10:00-12:15	Klub gier	Zajęcia rozwojowe
Czwartek	16:00-18:15	Warsztaty aktywizacyjne	
	18:15-19:15	Konsultacje pedagogiczne	
Piątek	9:30-10:15	Zajęcie taneczne – Salsa	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	11:30-13:00	Aktywny Senior	Zajęcia rozwojowe

## ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2020

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### UWAGA

**W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego**