



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)

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020**

**Obowiązuje od 21.10.2020**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa	12:00-12:45	Fitness	Zajęcia rozwojowe <b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	12:55-13:40	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe <b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Czwartek	11:00-13:00	Konsultacje psychologiczne	Dyżur telefoniczny 667-966-513
Piątek	9:30-10:15	Fitnes	Zajęcia rozwojowe <b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe <b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**