



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 27.10.2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek	9:00 – 10:05	Język rosyjski	Zajęcia edukacyjne <b>Online</b> 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Środa	9:30 – 10:15	Fitness	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
Czwartek	9:00 – 10:05	Język rosyjski	Zajęcia edukacyjne <b>Online</b> 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	11:00-13:00	Konsultacje psychologiczne	Dyżur telefoniczny 667-966-513
Piątek	9:30-10:15	Fitness	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
Piątek	11:30 – 12:35	Aktywny senior Promocja zdrowego trybu życia	Zajęcia edukacyjne <b>Online</b> 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć

### 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**