



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

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2020

Obowiązuje od 18.11.2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:30-10:15	Salsa Zajęcia taneczne	Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Wtorek	9:00-10:00	Język rosyjski	Online 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	11:00-12:00	Język angielski 1 grupa	Online 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	12:30-13:00	Język angielski 2 grupa	Online 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Środa	9:30-10.15	Fitness	Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć

	14:00-15:00	Warsztaty komputerowe	<p>Online</p> <p>zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p> <p>25.11.2020</p> <p>12:30-13:30</p>
Czwartek	9:00- 10:00	Język rosyjski	<p>Online</p> <p>2 wejścia po 30 min</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p>
	11:00-13:00	Konsultacje psychologiczne	<p>Dyżur telefoniczny</p> <p>667-966-513</p>
	13:00-14:30	Trening umysłu	<p>Online</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p> <p>Od 26.11.2020</p>
Piątek	9:30-10:15	Fitness	<p>Online</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p>
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	<p>Zajęcia rozwojowe</p> <p>Online</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p>
	11:30-12:30	Aktywny senior Promocja zdrowego trybu życia	<p>Online</p> <p>2 wejścia po 30 min</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć</p>

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.