



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 – grudzień 2020

Obowiązuje od 1.12.2020

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
	12:30-13:30	Warsztaty komputerowe	Online zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Czwartek	9:00 – 10:00	Język rosyjski	Online 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	11:00-13:00	Konsultacje psychologiczne	Dyżur telefoniczny 667-966-513
	13:00-14:30	Trening umysłu	Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Piątek	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	Zajęcia rozwojowe Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	11:30-12:30	Aktywny senior Promocja zdrowego trybu życia	Online 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.