



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 8.12.2020

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 8.12.2020 10:30-11:30
	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 8.12.2020 15:00-16:00
Środa	9:30-10.15	Salsa	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 10.12.2020 11:00-13:30
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.