

**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 11.12.2020**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:30-10:15	Salsa Zajęcia taneczne	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Wtorek	9:00 – 10:00	Język rosyjski	<b>Online</b> 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	<b>Online</b> 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć <b>8.12.2020</b> <b>10:30-11:30</b>
	12:30 – 13:00	Język angielski 2 grupa	<b>Online</b> 2 wejścia po 30 min Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć <b>8.12.2020</b> <b>15:00-16:00</b>

Środa	9:30 – 10:15	Salsa	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	10:30 – 11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
	12:30-13:30	Warsztaty komputerowe	<b>Online</b> zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć
Czwartek	9:00 – 10:00	Język rosyjski	<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
	13:00-14:30	Trening umysłu	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć <b>10.12.2020</b> <b>11:00-12:30</b>
Piątek	9:30-10:15	Fitness	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć <b>18.12.2020</b> <b>Zamiast Fitness będzie Salsa</b>
	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.**