



**FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA**

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Liudmyla Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl

#### Kawiarenka:

**Poniedziałek, środa, piątek 10:00-14:00**

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2021

**Obowiązuje od 13.07.2021**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:30-12:30	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	12:45-13:45	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Wtorek	9:00-10:00	Język rosyjski	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	18:00-19:30	Śpiewać każdy może Zajęcia wokalnointegracyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	12:00-13:00	Kurs obsługi	Klub Fruwająca Ryba

		komputera i urządzeń mobilnych	
Czwartek	9:00-11:00	Trening umysłu	<b>Online</b> Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć <b>1.07.2021 zajęcia odwołane</b> <b>22.07.2021 zajęcia odwołane</b>
	12:00-13:00	Język rosyjski	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	13:15-14:00	Punkt informacyjno-integracyjny	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>1,8,15.07.2021 zajęcia odwołane</b>
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>1,8,15.07.2021 zajęcia odwołane</b>

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.07.2021	10:00-14:00	Wycieczka na Rynek Główny	Zwiedzanie muzeum
13.07.2021	10:00-14:00	Wycieczka na Błonie	Zwiedzanie Muzeum Narodowe Gmach Główny
17.07.2021	9:00-18:00	Wycieczka do Niepołomic	Zwiedzanie muzeum, kościoła w Staniątkach
20.07.2021	10:00-14:00	Wycieczka na Planty	Spacer tematyczny Pomniki na Plantach
27.07.2021	10:00-14:00	Wycieczka na Rynek Główny	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**