



**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 20.07.2021

| 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 wokalo-integracyjne | 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 | Online Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany link do zajęć 1.07.2021 zajęcia odwołane 22.07.2021 zajęcia odwołane |
| | 12:00-13:00 | Język rosyjski | Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 22.07.2021 zajęcia odwołane |
| | 13:15-14:00 | Punkt informacyjno-integracyjny | Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 22.07.2021 zajęcia odwołane |
| | 14:00-15:30 | Warsztaty aktywizacyjne | Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 1,8,15.07.2021 zajęcia odwołane |
| | 15:30-16:30 | Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne | Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 1,8,15.07.2021 zajęcia odwołane |

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 Wycieczka odwołana |
| 27.07.2021 | 10:00-14:00 | Wycieczka na Rynek Główny | Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.