



**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, wtorek, środa, czwartek 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 – wrzesień 2021

**Obowiązuje od 22.09.2021**

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	10:00-12:00	Język rosyjski	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Środa	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:45-11:30	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	1,8.09.2021 zajęcia odwołane
	19:15-20:45	Śpiewać każdy może Zajęcia wokально-integracyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Czwartek	9:00-11:00	Trening umysłu	Online 2.09.2021 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	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 16.09.2021 zajęcia odwołane 23.09.2021 Święto dyni 17:00-18:30
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 16.09.2021 zajęcia odwołane 23.09.2021 18:30-19:30
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3.09.2021	9:00-14:00	Wycieczka na Planty	Pomniki na plantach
16.09.2021	18:00-21:00	Wyjście do Teatru	Spektakl Płatonow Anton Czechow
18.09.2021	13:00 -16:00	Wycieczka na Wzgórze Wawelskie	
18.09.2021	19:30—21:00	Wyjście do Teatru	Spektakl Czartoryska. Artefakty Reż. Mira Mańka
25.09.2021	9:00-18:00	Wycieczka do Pszczyzny	Zamek, Rynek, Skansen Wsi Pszczyńskiej

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

