



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, czwartek, 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 – październik 2021

Obowiązuje od 19.10.2021

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 11.10.2021 zajęcia odwołane
	12:45-13:45	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 11.10.2021 zajęcia odwołane
Wtorek	10:00-12:00	Język rosyjski	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 19.10.2021 zajęcia odwołane 26.10.2021 zajęcia online
	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba

Środa	9:30-11:30	Trening umyśłu	Online 13,20.10.2021 zajęcia odwołane
	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 komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
	19:15-20:45	Śpiewać każdy może Zajęcia wokalnointegracyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Czwartek	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 21,28.10.2021 zajęcia odwołane
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 7.10.2021 17:00-18:30 Powitanie jesieni
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 7.10.2021 18:30-19:30
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
9.10.2021	9:00-18:00	Wycieczka wyjazdowa	Zamek w Starym Wiśniczu, Zamek w Dębno, Lipnica Murowana
24.10.2021	12:00-17:00	Akcja charytatywna Otwórz serce dla seniora	Nad Zalewem Nowohuckim

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.