



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

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

koordynator: Ludmyla Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: [l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl](mailto: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 – listopad 2021

**Obowiązuje od 1.11.2021**

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	9:30-11:30	Trening umysłu	Online
	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:45-11:30	Trening rozciągający	Klub Fruwająca Ryba albo

		Zajęcia ruchowe	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
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2021**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**