



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](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 17.11.2021**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:40-11:25	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:40-12:40	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>8.11.2021 zajęcia odwołane</b>
	12:50-13:50	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>8.11.2021 zajęcia odwołane</b>
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	<b>Online</b>

	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 <b>17,24.11.2021 online</b>
	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 <b>18.11.2021 zajęcia odwołane</b>
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>25.11.2021 17:00-18:30</b> <b>Andrzejki w klubie Fruwająca Ryba</b>
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu <b>25.11.2021 18:30-19:30</b>
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
13.11.2021	9:00-18:00	Wycieczka do Suchej Beskidzkiej	

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**