



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 – grudzień 2021

Obowiązuje od 7.12.2021

| 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 |
| | 12:50-13:50 | 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 7.12.2021 zajęcia odwołane 14.12.2021 12:00-14:00 Rynek Główny |
| | 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 Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum |
| | 12:00-13:00 | Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych | Klub Fruwająca Ryba 1.12.2021 online |
| | 19:15-20:45 | Śpiewać każdy może Zajęcia wokально-integracyjne | 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 16.12.2021 16:00-18:15 Wigilia w klubie |
| | 15:30-16:30 | Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne | Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 18:30-19:30 |
| Piątek | 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 |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2021

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|---------|--------------|-------|
| | | | |
| | | | |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.