



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

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

koordynator: Ludmyła 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 – marzec 2022

Obowiązuje od 1.03.2022

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|-------------|---|--------------------------------------|
| Poniedziałek | 9:45-10:30 | Aerobik Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |
| | 10:40-11:25 | Trening rozciągający Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |
| | 11:40-12:40 | Język angielski 1 grupa | Klub Fruwająca Ryba |
| | 12:50-13:50 | Język angielski 2 grupa | Klub Fruwająca Ryba |
| Wtorek | 10:00-12:00 | Język rosyjski | Klub Fruwająca Ryba |
| | 12:00-14:00 | Warsztaty krawieckie | Klub Fruwająca Ryba |
| Środa | 9:30-11:30 | Trening umysłu | Online 2.03.2022 zajęcia odwołane |
| | 9:45-10:30 | Aerobik Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| Środa | 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 Online |
| | 19:00-20:30 | Śpiewać każdy może Zajęcia wokaln- 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 |
| | 14:00-15:30 | Warsztaty aktywizacyjne | Klub Fruwająca Ryba |
| | 15:30-16:30 | Konsultacje pedagogiczno- psychologiczne | Klub Fruwająca Ryba |
| Piątek | 10:00-13:00 | Kurs pisanie ikon | Klub Fruwająca Ryba |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2022

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

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.