



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 - 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 – czerwiec 2022

Obowiązuje od 1.06.2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	10:40-11:25	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	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 ukraiński	Klub Fruwająca Ryba Zajęcia z 7.06.2022 przeniesione na 9.06.2022 17:30-19:30
	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Środa	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu

Środa	10:45-11:30	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:45-12:30	Punkt informacyjno- integracyjny	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
	14:00-16:00	Trening umysłu	Online
	19:00-20:30	Śpiewać każdy może Zajęcia wokalnie- integracyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy
11:30-13:00		Klub gier stolikowych	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 pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba 3.06.2022 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.06.2022	9:00-14:00	Piknik dla seniorów	Nad Zalewem Nowohuckim
17.06.2022	6:00-22:00	Wycieczka do Łańcuta	

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.