



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 - 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 – lipiec 2022

**Obowiązuje od 1.07.2022**

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
	12:50-13:50	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	9:00-11:15	Aktywny senior Zajęcia ruchowo-integracyjne	Spacery po Nowej Hucie <b>12.07.2022 zajęcia odwołane</b>
	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Środa	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum

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 <b>13.07.2022 zajęcia odwołane</b>
	12:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
	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
	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 1.07.2022 (ostatnie zajęcia z kursu)

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.07.2022	10:00-14:00	Piknik dla seniorów	Park Jerzmanowskich
16.07.2022	8:00-20:00	Wycieczka do Bielsko-Białej	

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**