



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 – sierpień 2022

Obowiązuje od 1.08.2022

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
Wtorek	9:00-12:00	Aktywny senior Zajęcia ruchowo-integracyjne	Spacery po Krakowie
Środa	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
	11:45-12:30	Punkt informacyjno-integracyjny	Klub Fruwająca Ryba
	18:00-19:30	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
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.08.2022	10:00-14:00	Piknik dla seniora	Park Lotników
14.08.2022		Wycieczka na Urodziny Smoka Wawelskiego	Na Błoniach

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.