



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 –wrzesień 2022

**Obowiązuje od 1.09.2022**

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 – wrzesień 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**