



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 – listopad 2022

**Obowiązuje od 21.11.2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:30-12:30	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba <b>21.11.2022 zajęcia odwołane</b>
	12:40-13:40	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba <b>21.11.2022 zajęcia odwołane</b>
	11:30-13:30	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba

Środa	9:00-11:00	Trening umysłu	Online 16.11.2022 zajęcia odwołane
	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:15-12:00	Punkt informacyjno-integracyjny	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek	9:30-11:45	Aktywny Senior Nordic walking	Łąki Nowohuckie
	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 10.11.2022 zajęcia odwołane
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba 10.11.2022 zajęcia odwołane
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
11.11.2022	14:00-16:00	Marsz Wolnościowy Nad Zalewem Nowohuckim	
17.11.2022	16:00-19:00	Festiwal Przetworów Domowych	Rejmona 20

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.