



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 –styczeń 2023

**Obowiązuje od 25.01.2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba
	11:05-12:05	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo
	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-11:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-11:45	Punkt informacyjno-konsultacyjny	Klub Fruwająca Ryba
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba Zajęcia z 24.01.2023 przeniesione na 26.01.2023 9:30-11:00
Środa	10:00-10:45	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:00-11:45	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum

	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
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 26.01.2023 zajęcia odwołane
Piątek			

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE –styczeń 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
27.01.2023	10:00	Wycieczka do Muzeum Dominikanów	Ul. Stolarska 12
31.01.2023	10:00	Występ w domy pomocy społecznej Serdeczna Troska	

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**