



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Ludmyła Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl

Kawiarenka: poniedziałek, środa, 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 – marzec 2023

Obowiązuje od 29.03.2023

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	10:00-11:30	Aktywny senior	Klub Fruwająca Ryba
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba
Środa	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
	11:00-13:00	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
	13:00-14:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 30.03.2023 16:00-18:15 Wielkanocne „Jajeczko”
Piątek	10:00-11:30	Gra w brydża	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-14:30	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.03.2023	10:00 – 12:00	Wycieczka Witraże Krakowa	
3.03.2023	12:00-14:00	Turniej Rusz Głową	Os. Na Skarpie 35
9.03.2023	15:30-17:00	Wycieczka do MCK	Wystawa „Wędrujące obrazy. Małgorzata Mirga-Tas”
16.03.2023	10:00-12:00	Wycieczka do Klasztoru Franciszkanów	

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.