



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](mailto: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 – kwiecień 2023

**Obowiązuje od 1.04.2023**

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 6.04.2023 zajęcia odwołane
Piątek	10:00-11:30	Gra w brydża	Klub Fruwająca Ryba 7.04.2023 zajęcia odwołane
	11:30-14:30	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba 7.04.2023 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.