



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

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 – czerwiec 2023

Obowiązuje od 1.06.2023

| 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 |
| | 10:00-12:00 | Strefa dialogu – sztuka budowania dobrych relacji | Klub Fruwająca Ryba 15,22.06.2023 |
| | 11:30-13:00 | Klub gier stolikowych | Klub Fruwająca Ryba |
| | 13:00-14:30 | Warsztaty aktywizacyjne | Klub Fruwająca Ryba 1,29.06.2023 |
| Piątek | | | |
| | 10:00-13:00 | Kurs pisanie ikon | Klub Fruwająca Ryba |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2023

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|------------|--------------------------|-------|
| 3.06.2023 | 8:00-20:00 | Wycieczka do Sandomierza | |
| | | | |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.