



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, 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 6.06.2023**

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 <b>6.06.2023 11:30-13:00</b>
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba <b>6.06.2023 zajęcia odwołane</b>
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	Klub Fruwająca Ryba

		urządzeń mobilnych	
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 pisania 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.**