

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

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

koordynator: Ludmyla 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 – lipiec 2023

**Obowiązuje od 3.07.2023**

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	10:00-12:15	Aktywny senior	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
	10:15-12:15	Strefa dialogu – sztuka budowania dobrych relacji	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	12:30-14:00	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba
Piątek			

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.07.2023	8:00-20:00	Wycieczka wyjazdowa	Szlak architektury drewnianej
28.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe Nad Zalewem Nowohuckim	

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**