



**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 – sierpień 2023

Obowiązuje od 1.08.2023

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|-------------|---|--|
| Wtorek | 10:00-12:15 | Aktywny senior Zajęcia rozwojowo-integracyjne | 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 Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |
| | 10:15-12:15 | Strefa dialogu – sztuka budowania dobrych relacji Zajęcia edukacyjne | Klub Fruwająca Ryba |

| | | | |
|--------|-------------|--|---|
| | 11:30-13:00 | Klub gier stolikowych Zajęcia integracyjne | Klub Fruwająca Ryba |
| Piątek | 10:00-10:45 | Zajęcia Taneczne Flamenco Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |
| | 11:00-11:45 | Joga twarzy Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba Od 11.08.2023 |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2023

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|---------|--------------|-------|
| | | | |
| | | | |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.