



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 – sierpień 2023

**Obowiązuje od 3.08.2023**

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 <b>3.08.2023 zajęcia odwołane</b>

	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 <b>Od 11.08.2023</b>

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

**ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**