



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 – wrzesień 2023

**Obowiązuje od 11.09.2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba
	10:00-11:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba
	11:15-12:00	Zajęcia Taneczne Flamenco Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:15	Aktywny senior Zajęcia rozwojowo- integracyjne	Klub Fruwająca Ryba
	16:00-17:30	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 <b>6.09.2023 zajęcia odwołane</b>
Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	15:00-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba <b>Od 15.09.2023</b>
	14:00-14:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków <b>Od 8.09.2023</b>

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.09.2023	Od 9:00	Senioralia	
7.09.2023	10:00-15:00	Rejs statkiem do Tyńca	
15.09.2023	15:00-16:00	W ramach projektu Zajrzyj do Nowej Huty Fitness dla seniorów	Boisko obok XVI liceum
27-28.09.2023	9:00-17:00	Mistrzostwa Krakowa	Boronowianka, Zarzecze 124A

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.