



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 – październik 2023

**Obowiązuje od 9.10.2023**

| 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<br>Flamenco<br>Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba  |
|                | 12:15-13:00 | Joga twarzy<br>Zajęcia ruchowe                  | Klub Fruwająca Ryba  |
| Wtorek         | 10:00-12:00 | Język ukraiński                                 | Klub Fruwająca Ryba  |
|                | 14:30-16:00 | Warsztaty<br>aktywizacyjne                      | Klub Fruwająca Ryba<br><b>10.10.2023</b><br><b>16:30-18:00</b><br><b>Impreza Powitanie jesieni</b> |

|          |             |   |  |
|----------|-------------|---|--|
|          | 16:00-17:30 | Śpiewać każdy może  | Klub Fruwająca Ryba<br>10.10.2023<br>18:00-19:30             |
| Środa    | 9:30-10:15  | Aerobik<br>Zajęcia ruchowe                                    | Klub Fruwająca Ryba albo<br>Boisko obok XVI liceum           |
|          | 10:30-11:15 | Trening rozciągający<br>Zajęcia ruchowe                       | Klub Fruwająca Ryba albo<br>Boisko obok XVI liceum           |
|          | 11:00-13:00 | Kurs obsługi<br>komputera i<br>urządzeń mobilnych             | Klub Fruwająca Ryba  |
| Czwartek | 10:00-12:00 | Poznajemy historie i<br>kulturę Krakowa<br>Zajęcia edukacyjne | Spacery krajoznawcze/<br>Klub Fruwająca Ryba                 |
|          | 10:00-11:30 | Tenis stołowy<br>Zajęcia ruchowe                              | Klub Fruwająca Ryba  |
|          | 11:30-13:00 | Klub gier<br>stolikowych                                      | Klub Fruwająca Ryba  |
| Piątek   | 10:00-13:00 | Kurs pisania ikon   | Klub Fruwająca Ryba  |
|          | 14:00-14:45 | Aqua Aerobik<br>Zajęcia ruchowe                               | Międzyszkolny Basen Pływacki<br>Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2023

| Dzień tygodnia | Godzina    | Rodzaj zajęć            | Uwagi                |
|----------------|------------|-------------------------|----------------------|
| 7.10.2023      | 8:00-20:00 | Całodniowa<br>wycieczka | Niedzica, Szczawnica |
|                |            |                         |                      |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.