



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 – grudzień 2023

Obowiązuje od 11 .12.2023

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 18.12.2023 zajęcia odwołane
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 18.12.2023 zajęcia odwołane
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba 12.12.2022 12:30-14:30 Zajęcia w terenie
	14:30-16:00	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 12.12.2023 14:00-17:00 19.12.2023 zajęcia odwołane

Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum 20.12.2023 zajęcia odwołane
Środa Czwartek	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum 20.12.2023 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba 13,27.12.2023 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek Piątek	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	14:00-15:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba 29.12.2023 zajęcia odwołane
	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	14:00-14:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków 29.12.2023 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.12.2023	16:00-19:00	Spotkanie Wigilijne	Muzeum Nowej Huty (Os. Centrum E 1)

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.