



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 – luty 2024

Obowiązuje od 1.02.2024

| 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 | 10:00-12:00 | Język ukraiński | Klub Fruwająca Ryba |
| | 14:30-16:00 | Warsztaty aktywizacyjne | Klub Fruwająca Ryba |
| Środa | 9:30-10:15 | Aerobik Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| | 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 | 10:00-12:15 | Aktywny senior | Od 8.02.2024 |
| | 10:00-11:30 | Tenis stołowy Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba |
| | 11:30-13:00 | Klub gier stolikowych | Klub Fruwająca Ryba |
| | 14:00-15:00 | Język hiszpański | Klub Fruwająca Ryba |
| Piątek | 14:00-14:45 | Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe | Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków |

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2024

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

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.