



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 1.03.2024

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
	12:00-14:00	Nauka zdrowego gotowania Teoria i praktyka	Klub Fruwająca Ryba 12.03.2024, 26.03.2024
	14:00-16:15	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 5.03.2024, 19.03.2024

Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek	10:00-12:15	Aktywny senior	Spacery krajoznawcze
	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	10:00-13:00	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba Od 8.03.2024
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 8.03.2024 16:00-17:30 Dzień kobiet w Rybce Piosenki o miłości
	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 – marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.03.2024	10:-11:30	Turniej Rusz głową	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.