



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 – lipiec 2024

**Obowiązuje od 11.07.2024**

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	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba <b>15,22.07.2024 zajęcia odwołane</b>
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba <b>2,9.07.2024</b>
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 3.07.2024 zajęcia odwołane
Czwartek	10:00-12:15	Aktywny senior	Spacery kulturowo- krajoznawcze 11.07.2024 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	8:00-8:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków 5,12.07.2024

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
26.07.2024	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe	Nad Zalewem Nowohuckim

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**