



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 – sierpień 2024 Obowiązuje od 22.08.2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	11:15-12:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:15	Aktywny senior	Klub Fruwająca Ryba 27.08.2024 11:00-13:15
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 14,21.08.2024 zajęcia odwołane
Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 1.08.2024 zajęcia odwołane
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba 1.08.2024 zajęcia odwołane

	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	14:45-15:30	Aqua aerobik	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków 23,30.08.2024

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.08.2024	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe	Park Bednarskiego
30.08.2024	8:00-20:00	Wycieczka całodniowa	Szlak architektury drewnianej (Kwiaton, Skwirtne, Hańczowa itp.)

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.