



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 – listopad 2024

Obowiązuje od 29.11.2024

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	Flamenco	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 4.11.2024 zajęcia odwołane
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	16:00-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 26.11.2024 16:00 -19:00 Andrzejki
Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	10:30-11:15	Trening rozciągający	Klub Fruwająca Ryba

		Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek	10:00-12:15	Aktywny senior	28.11.2024 9:00-11:15
	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	10:00-13:00	Pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba 29.11.2024 zajęcia odwołane
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 15.11.2024 Zajęcia odwołane
	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 – listopad 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.11.2024	8:00-19:00	Wycieczka do Chochołowa	
30.11.2024	17:00	Potańcówka dla Seniorów	Os. Piastów 34-a

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.