



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 – grudzień 2024

**Obowiązuje od 3.12.2024**

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 2,9.12.2024
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 2,9.12.2024
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	16:00-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 3,10.12.2024
Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 4,11,2024
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 3,10.12.2024
	11:00-13:00	Kurs obsługi	Klub Fruwająca Ryba

		komputera i urządzeń mobilnych	
Czwartek	10:00-13:00	Nauka zdrowego gotowania	Klub Fruwająca Ryba
	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	9:00-12:15	Aktywny Senior	6.12.2024
	10:00-14:00	Pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 6,13.12.2024
	14:00-14:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków 6,13.12.2024

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3.12.2024	15:00-17:00	Festiwal przetworów domowych	w CAS ul. Dunajewskiego 5. klatka D, III p.
3.12.2024	16:00	Koncert z okazji Dnia Osób Niepełnosprawnych	Ul. Stanisława Lema 7 Mała Hala w Tauron Arenie
4.12.2024	12:00, 16:00	Koncert dla Seniorów	ICE, Sala Audytoryjna 51
14.12.2024	16:00-20:00	Spotkanie Wigilijne	Wspólnie z CAS Rozproszony

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.