



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, czwartek, 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 2021

Obowiązuje od 21.12.2021

24,31.12.zajęcia odwołane

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:40-11:25	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:40-12:40	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	12:50-13:50	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
Wtorek	10:00-12:00	Język rosyjski	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 7.12.2021 zajęcia odwołane 14.12.2021 12:00-14:00 Rynek Główny 28.12.2021 9:00-11:00

	12:00-14:00	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba 21,28.12.2021 zajęcia odwołane
Środa	9:30-11:30	Trening umysłu	Online 22,29.12.2021 zajęcia odwołane
	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:45-11:30	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	12:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba 1.12.2021 online 22,29.12.2021 zajęcia odwołane
	19:15-20:45	Śpiewać każdy może Zajęcia wokalo-integracyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 22,29.12.2021 zajęcia odwołane
Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	13:15-14:00	Punkt informacyjno-integracyjny	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 16.12.2021 16:00-18:15 Wigilia w klubie 23.12.2021 zajęcia odwołane
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno-psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba albo teren obok klubu 18:30-19:30 23.12.2021 zajęcia odwołane
Piątek	9:45-10:30	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:45-11:30	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.