



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 – październik 2024

**Obowiązuje od 3.10.2024**

| 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<br>Zajęcia ruchowe          | Klub Fruwająca Ryba   |
| Wtorek         | 10:00-12:15 | Aktywny senior                          | 17,24.09.2024   |
|                | 16:00-16:30 | Warsztaty aktywizacyjne                 | Klub Fruwająca Ryba<br><b>1.10.2024 16:00-19:00</b><br><b>Powitanie jesieni</b> |
| Środa          | 9:30-10:15  | Aerobik<br>Zajęcia ruchowe              | Klub Fruwająca Ryba   |
|                | 10:30-11:15 | Trening rozciągający<br>Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba   |

|          |             |   |  |
|----------|-------------|---|--|
|          | 11:00-13:00 | Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych | Klub Fruwająca Ryba  |
| Czwartek | 10:00-12:00 | Język ukraiński                             | Klub Fruwająca Ryba<br>10.10.2024 14:00-16:00                |
|          | 10:00-11:30 | Tenis stołowy<br>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<br>Od 11.10.2024                         |
|          | 11:30-13:00 | Śpiewać każdy może                          | Klub Fruwająca Ryba  |
|          | 14:00-14:45 | Aqua Aerobik<br>Zajęcia ruchowe             | Międzyszkolny Basen Pływacki<br>Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków |
|          |             |   |  |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2024**

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć   | Uwagi         |
|----------------|---------|--|---------------|
| 9.10.2024      | 15:00   | Koncert „Polacy nie gęsi”                            | Teatr Variete |
| 13.10.2024     | 16:00   | Wielka Gala Operetkowa<br>Brylantowe Gody Nowej Huty | NCK           |
|                |         |  |               |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**