

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 – styczeń 2025

Obowiązuje od 20.01.2025

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 20.01.2025 zajęcia odwołane
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	16:00-17:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba
Środa	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-13:00	Kurs obsługi	Klub Fruwająca Ryba

		komputera i urządzeń mobilnych	
	10:00-12:15	Aktywny senior	Spacery tematyczne Szlakami krakowskich szopek
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba Od 9.12.2025
	13:00 14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba Od 9.12.2025 16.01.2025 zajęcia odwołane
Piątek	10:00-14:00	Pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba Od 9.12.2025
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba Od 9.12.2025 24.01.2025 zajęcia odwołane
	14:00-14:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków Od 9.12.2025 24,31.01.2025 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
24.01.2025	10;00-12:00	Występ w domu pomocy Społecznej „Serdeczna troska”	Zbiórka w klubie os. Na Skarpie 35

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.