



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 – marzec 2025

**Obowiązuje od 18.03.2025**

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 <b>3,10.03.2025 zajęcia odwołane</b>
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	15:00-18:00	Aktywny Senior	31.03.2025 Warsztaty robienia ozdób wielkanocnych z dziećmi i młodzieżą z Fruwającej Miejscówki
Wtorek	10:00-12:00	Jak działa mózg. Trening umysłu	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-14:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba

	16:00-17:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 4, 18.03.2025 zajęcia odwołane
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 komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek	10:00-12:15	Aktywny senior	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	10:00-13:00	Pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba 14.03.2025 zajęcia odwołane
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 7.03.2025 zajęcia odwołane
	14:00-14:45	Aqua Aerobik Zajęcia ruchowe	Międzyszkolny Basen Pływakki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2025**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4.03.2025	12:00-14:00	Turniej Rusz głową	Klub Fruwająca Ryba
7.03.2025	10:00-12:00	Dzień kobiet	os. Na Stoku 1 31-705 Kraków Wspólnie z CAS Uskrzydłone Wzgórza

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**