

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 – czerwiec 2025

Obowiązuje od 12.06.2025

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 2.06.2025 zajęcia odwołane
	12:15-13:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:15	Aktywny senior	17.06.2025 Wawel, ogrody królewskie 24.06.2025 Muzeum Mangga
	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba 3.06.2025
	16:00-17:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba

Środa	9:30-10:15	Aerobik	Klub Fruwająca Ryba
	10:30-11:15	Trening rozciągający	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba 25.06.2025 zajęcia odwołane
Czwartek	10:00-12:15	Aktywny senior	Klub Fruwająca Ryba 12.06.2025 zajęcia odwołane
	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	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 6.06.2025 10:00-11:30 20.06.2025 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.06.2025	12:00-13:00	Występ w DPS	Ul. Rzepakowa
27.06.2025	8:00-20:00	Wycieczka	Zamek w Krasicy

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.