

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 – lipiec 2025

Obowiązuje od 14.07.2025

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	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:15	Aktywny senior	1.07.2025 Ogród Botaniczny UJ 8.07.2024 Konsultacja prawna dot. Prawa spadkowego 15.07.2025 Spacer „Pomniki na plantach” 22.07.2025 MN Sukiennice 29.07.2025 10:30-12:45 Muzeum Czartoryskich
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
Czwartek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba 4.07.2025

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.07.2025	8:00-19:00	Wycieczka do Łusławic	Wyjazd os. N Skarpie 35

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.