

Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

telefon CAS/ koordynator: 794 387 527

koordynator: Liudmyla

Dyżur koordynatora: środa 10:00-14:00

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 – sierpień 2025

Obowiązuje od 27.08.2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	11:15-12:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:15	Aktywny senior	5.08.2025 Zajęcia odwołane 12.08.2025 10:30-12:45 Muzeum Czartoryskich 19.08.2024 Muzeum Mehoffera 26.08.2025 hangar Czyżyny zwiedzanie wystawy
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 7.08.2025 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 21.08.2025 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
28.08.2025	14:00-15:00	Spotkanie z dietetykiem klinicznym w ramach programu Min. Zdrowia dot. zagrożeń związanych z cukrzycą.	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
29.08.2025	8:00-20:00	Wycieczka całodniowa	Szydłów, Wiślica

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.