

Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

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

koordynator: Liudmyla telefon: 794 387 527

e-mail: l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl

Dyżur koordynatora czwartki 12:00-14:00

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 – wrzesień 2025

Obowiązuje od 19.09.2025

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	2,9.09.2025 zajęcia odwołane
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 11.09.2025 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-14:00	Nauka zdrowego gotowania	Klub Fruwająca Ryba
	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba 25.09.2025 zajęcia odwołane
Piątek	11:00-12:30	Spewac kazdy może	Klub Fruwająca Ryba Od 12.09.2025

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.09.2025	11:00-14:00	Ognisko – Spotkanie integracyjne z CAS Podgórze i CAS Seniorzy nauczycielami życia	Lasek Mogilski Spotkanie z Pełnomocnik Prezydenta ds. Polityki Senioralnej P. Martą Wodyńską i radnym M.Krakowa P. Lukaszem Gibałą
28.09.2025	16.00-21:00	Piknik rodzinny w Kościelnikach- spotkanie okolicznościowe	Kościelniki w budynku OSP (wspólnie z CAS Rozproszony i CAS Kopaniec

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.