

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 – październik 2025

Obowiązuje od 11.10.2025

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	Klub Fruwająca Ryba Robimy ozdoby jesienne 21.10.2025 Zwiedzanie wystawy w Pałacu Krzysztofory Miasto Zwierząt
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 1,8.10.2025 zajęcia odwołane
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
	12:00-14:15	Warsztaty kulinarne	Klub Fruwająca Ryba
	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba Od 10.10.2025 31.10.2025 zajęcia odwołane
	11:00-12:30	Spewac kazdy może	Klub Fruwająca Ryba 10,24.10.2025
	14:00-14:45	Aqua Aerobik	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków 31.10.2025 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
12.10.2025	11:00-13:00	Klub Wypiańskiego	Teatr Słowackiego
22.10.2025	14:00-16:00	Festiwal Przetworów Domowych	CAS Artystycznym ul. Dunajewskiego 5.
30.10.2025	14:00-16:00	Święto dyni	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

