

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 – listopad 2025

Obowiązuje od 1.11.2025

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
	11:10-11:55	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-13:30	Taniec w kręgu	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	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

Czwartek	10:30-12:00	Aktywny senior	Klub Fruwająca Ryba 6.11.2025 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-14:15	Warsztaty kulinarne	Klub Fruwająca Ryba 6.11.2025 zajęcia odwołane
	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-12:30	Spewac każdy może	Klub Fruwająca Ryba 14,28.11.2025
	14:00-14:45	Aqua Aerobik	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.11.2025	9:00-12:00	Wycieczka do Muzeum Narodowego	Zwiedzanie wystawy Chelmoński
28.11.2025	15:00-18:00	Andrzejki w klubie Fruwająca Ryba	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.