

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 – grudzień 2025

Obowiązuje od 12.12.2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba 15,22,29.12 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba 15,22,29.12 zajęcia odwołane
	11:15-12:00	Joga twarzy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba 15,22,29.12 zajęcia odwołane
	12:15-13:45	Taniec w kręgu	Klub Fruwająca Ryba 15,22,29.12 zajęcia odwołane
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba 16,23,30.12 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 17,31.12 zajęcia odwołane
Czwartek	10:30-12:00	Aktywny senior	Klub Fruwająca Ryba 18.12.2025 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 18.12.2025 zajęcia odwołane
	13:00-14:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba 18.12.2025 zajęcia odwołane
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba 19.12.2025 zajęcia odwołane
	11:00-12:30	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 5.12.2025
	14:00-14:45	Aqua Aerobik	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
12.12.2025	8:00-18:00	Wycieczka do Term w Chochołowie	Zbiórka os. Na skarpie 35
15.12.2025	17:00-20:00	Wigilia w klubie Fruwająca Ryba	Klub Fruwająca Ryba
16.12.2025	12:00-14:30	Spotkanie świąteczne osób z niepełnosprawnościami	Centrum Sportu Niepełnosprawnych Al. Focha 49
19.12.2025	17:00	Wigilia dla Samotnych	Hala Wisła, ul. Reymonta 22, Kraków

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.