

### 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](mailto: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 – luty 2026

**Obowiązuje od 2.02.2026**

| 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<br>Zajęcia ruchowe | Klub Fruwająca Ryba                                                                     |
|                | 12:15-13:45 | Taniec w kręgu                 | Klub Fruwająca Ryba                                                                     |
| Wtorek         | 10:00-12:15 | Aktywny senior                 | Klub Fruwająca Ryba<br><b>3.02.2026 zwiedzanie wystawy szopek w Pałacu Krzysztofory</b> |
| 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                                                                                  |
|          | 10:00-11:30 | Tenis stołowy<br>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 pisanie ikon                           | Klub Fruwająca Ryba<br>20.02.2026                                                                    |
|          | 11:00-12:30 | Śpiewać każdy może                          | Klub Fruwająca Ryba<br><b>13.02.2026 zajęcia odwołane</b>                                            |
|          | 14:00-14:45 | Aqua Aerobik                                | Międzyszkolny Basen Pływacki<br>Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków<br><b>6,13.02.2026 zajęcia odwołane</b> |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2026**

| Dzień tygodnia | Godzina     | Rodzaj zajęć       | Uwagi |
|----------------|-------------|--------------------|-------|
| 13.02.2026     | 15:00-18:00 | Walentynki w Rybce |       |
|                |             |                    |       |
|                |             |                    |       |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**