

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 – marzec 2026

Obowiązuje od 12.03.2026

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 Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:45	Taniec w kręgu	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	Klub Fruwająca Ryba

		komputera i urządzeń mobilnych	
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
	12:00-13:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	11:15-12:45	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 6.03.2026 Dzień kobiet w Rybie
	14:00-14:45	Aqua Aerobik	Międzyszkolny Basen Pływacki Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.03.2026	14:30-17:30	Spotkanie międzypokoleniowe z uczniami z Zespołu Szkół Architektoniczno-Budowlanych	Warsztaty aranżacji wnętrz
10.03.2026	19:00-21:00	Wyjście do Teatru Ludowego	spektakl „Gdy przyjdzie sen”, scena Pod Ratuszem
12.03.2026	19:00-22:00	Wyjście do Teatru Ludowego	spektakl „CO GRYZIE GILBERTA GRAPE'A” Scena: TIM/Scena Kameralna
24.03.2026	10:00-12:00	Spotkanie z autorem książek o Nowej Hucie	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.