

### 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 – kwiecień 2026

**Obowiązuje od 1.04.2026**

| 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                                 | Klub Fruwająca Ryba                                      |
|                | 12:15-13:45 | Taniec w kręgu                              | Klub Fruwająca Ryba                                      |
| Środa          | 9:30-10:15  | Aerobik                                     | Klub Fruwająca Ryba<br><b>1.04.2026 zajęcia odwołane</b> |
|                | 10:30-11:15 | Trening rozciągający                        | Klub Fruwająca Ryba<br><b>1.04.2026 zajęcia odwołane</b> |
|                | 11:00-13:00 | Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych | Klub Fruwająca Ryba<br><b>1.04.2026 zajęcia odwołane</b> |

|          |             |                                  |                                                                                                   |
|----------|-------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>stolikowych         | Klub Fruwająca Ryba                                                                               |
|          | 12:00-14:15 | Warsztaty kulinarne              | Klub Fruwająca Ryba<br><b>2.04.2026 zajęcia odwołane</b>                                          |
|          | 12:00-13:00 | Język hiszpański                 | Klub Fruwająca Ryba<br><b>2.04.2026 zajęcia odwołane</b>                                          |
| Piątek   | 10:00-13:00 | Kurs pisanie ikon                | Klub Fruwająca Ryba                                                                               |
|          | 11:15-12:45 | Śpiewać każdy może               | Klub Fruwająca Ryba<br><b>3.04.2026 zajęcia odwołane</b>                                          |
|          | 14:00-14:45 | Aqua Aerobik                     | Międzyszkolny Basen Pływacki<br>Kolorowe 29 B, 31-941 Kraków<br><b>3.04.2026 zajęcia odwołane</b> |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2026**

| Dzień tygodnia | Godzina     | Rodzaj zajęć                                    | Uwagi               |
|----------------|-------------|-------------------------------------------------|---------------------|
| 3.04.2026      | 19:00       | Misteria Paschalia                              | ICE                 |
| 7.04.2026      | 12:00-14:00 | Spotkanie integracyjne<br>Dojadamy mazurka      | Klub Fruwająca Ryba |
| 16.04.2026     | 12:00-14:00 | Turniej Rusz głową                              | Klub Fruwająca Ryba |
| 28.04.2026     | 10.15-12:00 | Spotkanie z autorem<br>książek o Nowej<br>Hucie | Klub Fruwająca Ryba |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**