

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Lidmyla 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 – maj 2026

**Obowiązuje od 7.05.2026**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba <b>11.05.2026 zajęcia odwołane</b>
	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
	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 28.05.2026 zajęcia odwołane
	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-13:00	Język hiszpański	Klub Fruwająca Ryba
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisania ikon	Klub Fruwająca Ryba 22.05.2026 zajęcia odwołane
	11:15-12:45	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2026**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.05.2026	8:00-20:00	Wycieczka jednodniowa	Zamek w Pszczynie oraz atrakcje w okolicach
16.05.2026	19:00	Wyjście na koncert	Tauron Arena
28.05.2026	6:00-18:00	Wycieczka jednodniowa	Warszawa

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**