

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 – czerwiec 2026

Obowiązuje od 29.06.2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba 29.06.2026 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba 29.06.2026 zajęcia odwołane
	11:15-12:00	Joga twarzy	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:45	Taniec w kręgu	Klub Fruwająca Ryba 29.06.2026 zajęcia odwołane
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba 9,16.06 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	Klub Fruwająca Ryba

		urządzeń mobilnych	
Czwartek	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 pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba 5.06.2026 zajęcia odwołane
	11:15-12:45	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 5.06.2026 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
12.06.2026	10:00	"Kocham Kraków z Wzajemnością".	Taniec na rozpoczęcie XVII Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami Rynek Główny, scena od strony kościoła św. Wojciecha.
19.06.2026	9:00-21:00	XIII MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE	Kościół Mariacki, Park im. Henryka Jordana

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.