

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 – sierpień 2026

Obowiązuje od 5.08.2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-11:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba
	11:15-12:00	Joga twarzy	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:45	Taniec w kręgu	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
Środa	9:30-10:15	Aerobik	Klub Fruwająca Ryba 5.08.2026 zajęcia odwołane
	10:30-11:15	Trening rozciągający	Klub Fruwająca Ryba 5.08.2026 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba

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	9:00-12:00	Aktywny senior	14.08.2026 Zwiedzenie ZOO 28.08.2029 Zwiedzanie ogrodu Botanicznego

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.