

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 20.08.2026

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
21.08.2026	8:00-20:00	Wycieczka jednodniowa	Zamek Krzyżtopór, Opatów

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.