

### 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 – wrzesień 2026

**Obowiązuje od 1.09.2026**

| 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 |
|                | 12:05-12:55 | Taniec w kręgu       | Klub Fruwająca Ryba |
|                | 13:05-13:50 | Joga                 | Klub Fruwająca Ryba |
| Wtorek         | 10:00-12:00 | Język ukraiński      | 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 | 10:00-11:30 | Tenis stołowy<br>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<br>4.09.2026 zajęcia odwołane |
|          | 11:30-13:00 | Śpiewać każdy może                          | Klub Fruwająca Ryba                               |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**

### **ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2026**

| Dzień tygodnia | Godzina    | Rodzaj zajęć               | Uwagi |
|----------------|------------|----------------------------|-------|
| 4.09.2026      | 8:00-20:00 | Wycieczka do Krynicy-Zdrój |       |
|                |            |                            |       |

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**