**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 wtorki 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 4.09.2026**

| 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 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 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 |
| Piatek | 10:00-13:00 | Kurs pisania ikon | Klub Fruwająca Ryba<br>4.09.2026 zajęcia odwołane |
| | 11:30-13:00 | Śpiewać każdy może | Klub Fruwająca Ryba<br>4.09.2026 zajęcia odwołane |

**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.**

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS