

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 22.09.2026

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 15.09.2026 14:00-16:00
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 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 4.09.2026 zajęcia odwołane
	11:30-13:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 4.09.2026 zajęcia odwołane 25.09.2026 10:00-11:30
	13:00-15:00	Warsztaty Czekoladowe	Ul. Gołębia 5 25.09.2026 (dla uczestników Mistrzostw Krakowa oraz wolontariuszy)

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	
23-24.09.2026	9:00-16:00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka Ul. Zarzecze 124a
29.09.2026	19:00	Wyjście do teatru im. J. Słowackiego	

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.