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: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 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 – listopad 2026

Obowiązuje od 16.11.2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba Grupa zaawansowana
	10:00-11:00	Język angielski	Klub Fruwająca Ryba Grupa średniozaawansowana
	11:00-11:45	Mózg w Formie. Akademia Sprawnego Umysłu	Klub Fruwająca Ryba
	12:05-12:50	Taniec w kręgu	Klub Fruwająca Ryba
	13:00-13:45	Joga	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-11:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-12:30	Rękodzieło	Klub Fruwająca Ryba Prowadzone wolontaryjnie
Środa	10:00-10:45	Aerobik	Klub Fruwająca Ryba

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

	11:00-11:45	Zdrowy kręgosłup	Klub Fruwająca Ryba
	11:00-12:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba
	12:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba Prowadzone wolontaryjnie
	12:00-12:45	Taniec liniowy	Klub Fruwająca Ryba
Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba Prowadzone wolontaryjnie
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba Prowadzone wolontaryjnie
	11:00-13:15	Warsztaty kulinarne	Klub Fruwająca Ryba Prowadzone wolontaryjnie
Piątek	11:15-12:00	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba
	12:15-13:00	Joga twarzy	Klub Fruwająca Ryba

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.11.2026	8:00-20:00	Wycieczka całodniowa	Lanckorona, Kalwaria Zebrzydowska
11.11.2026	14:30-17:00	Święto Niepodległości	Nad Zalewem Nowohuckim
24.11.2026	12:30-14:00	Śpiewanie patriotyczne z uczniami z ZSAB	Klub Fruwająca Ryba
25.11.2026	16:0O-20:00	Andrzejki	Wspólnie z CAS Rozproszony

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS