

# Přehled aktivizačních činností - JARO 2022 - AKTUALIZACE K 3. 1. 2022

## DŘEVÁK

PO	9:00 - 10:30	<b>Jógalátes</b> (vede Michaela Marková)
	10:45 - 12:15	<b>Jóga pro zdraví</b> (vede Karolína Kosová)
	12:30 - 13:30	<b>Zdravotní cvičení</b> (vede Karolína Kosová)
	14:30 - 15:30	<b>Hatha jóga</b> (vede Hana Černá a Jan Škrdle)

ÚT	9:00 - 10:30	<b>Cvičení s prvky jógy</b> (vede Pavel Kořán)
	11:00 - 12:00	<b>Relaxační jóga 1</b> (vede Jana Čivrná/Kristýna Rajtová)
	12:30 - 13:30	<b>Relaxační jóga 2</b> (vede Jana Čivrná/Kristýna Rajtová)
	13:45 - 15:15	
	15:30 - 17:30	Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky ŽIVOTa 90"

ST	9:30 - 10:30	<b>Cvičení s fyzioterapeutkou 1</b> (vede Helena Dvořáková)
	11:00 - 12:00	<b>Cvičení s fyzioterapeutkou 2</b> (vede Helena Dvořáková)
	12:30 - 13:30	
	15:00 - 16:00	<b>Čchi-Kung a meditace</b> (Osm kusů brokátu) (vede E. M. Šámalová)
	16:30 - 17:30	Malé taneční 1 x 14 dní (vede Renata Brožová) 2. a 4. ST v měsíci

ČT	9:00 - 10:00	<b>Břišní tance 1</b> - pokročilí (vede Renata Brožová)
	10:15 - 11:15	<b>Břišní tance 2</b> - začátečníci a mírně pokročilí (vede Renata Brožová)
	11:45 - 12:45	<b>Pilates 1</b> (vede Pavlína Růžičková)
	13:00 - 14:00	<b>Pilates 2</b> (vede Pavlína Růžičková)
	16:30 - 19:00	Filatelisté - 1. ČT v měsíci

NE	14:00 - 16:00	Koncert souboru Heligonky (pan Jícha) - 2. NE v měsíci
----	---------------	--

## ATELIÉR

PO	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	<b>ARTE kurz</b> (vede Zdenka Brocková)
	12:30 - 13:30	<b>S NÁMI SAMI SEBOU</b> - PLÁNUJEME SPOLEČNĚ - 1. PO v měsíci
	13:45 - 15:15	

ÚT	9:00 - 11:00	
	12:00 - 13:30	<b>Keramika 1</b> (vede Jan Eckert)
	13:30 - 15:00	<b>Keramika 2</b> (vede Jan Eckert)

ST	9:00 - 11:00	<b>VÝTVARNÝ KURZ 1</b> (vede Libor Beránek)
	11:15 - 13:15	<b>VÝTVARNÝ KURZ 2</b> (vede Libor Beránek)
	13:30 - 15:30	<b>VÝTVARNÝ KURZ 3</b> (vede Libor Beránek)

ČT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	
	12:30 - 14:00	<b>Keramika 3</b> (vede Jan Eckert)
	14:00 - 15:30	<b>Keramika 4</b> (vede Jan Eckert)

PÁ	8:30 - 9:45	
	10:00 - 12:00	Charitativní tvoření (vede Iveta Horáková) 2. a 4. pátek v měsíci
	12:30 - 13:30	<b>ŠIJEME PRO RADOST</b> - 3. PÁ v měsíci
	13:45 - 15:30	

## OBÝVÁK

PO	17:00 - 19:00	<b>Duhový ŽIVOT 90</b> - konkrétní termíny viz Zpravodaj
----	---------------	--

ČT	14:30 - 16:00	<b>Zdravotní samoobsluha</b> (vede Lída Vladyková) - 2. a 4. ČT v měsíci
----	---------------	--

PÁ	10:30 - 12:00	<b>Pleteme s Terezou Jelínkovou</b> - konkrétní termíny viz Zpravodaj
	12:30 - 13:30	<b>ŠIJEME PRO RADOST</b> - 3. PÁ v měsíci

## UČEBNA č. 2

PO	9:00 - 10:30	<b>Angličtina pro pokročilé začátečníky</b> (vede Jan Pellar)
	10:45 - 12:15	<b>Angličtina pro středně pokročilé</b> (vede Ludmila Wilhelmová)
	12:45 - 14:15	<b>Počítačový kurz - začátečníci</b> (vede Jaroslava Tesařová)
	14:30 - 16:00	<b>Počítačový kurz - mírně pokročilí</b> (vede Jaroslava Tesařová)

ÚT	9:00 - 10:30	<b>Španělština pro pokročilé - konverzace</b> (vede Eva Bartošová)
	10:45 - 12:15	<b>Francouzština pokročilí - konverzace</b> (vede Daniela Fochová)
	12:30 - 14:00	
	14:15 - 15:45	<b>Italština pro pokročilé</b> (vede Sylva Dneboská)

ST	9:00 - 10:30	<b>Angličtina konverzace</b> (vede Jan Pellar)
	10:45 - 12:15	<b>Němčina pro pokročilé začátečníky</b> (vede Růžena Šimonovská)
	12:30 - 14:00	<b>Angličtina pro středně pokročilí 1</b> (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	

ČT	9:00 - 10:30	<b>Angličtina konverzace</b> (vede Marta Pilná)
	10:45 - 12:15	<b>Angličtina pro pokročilé</b> (vede Miroslava Opekarová)
	12:30 - 16:00	BLOK PŘEDNÁŠEK - termíny a témata viz Zpravodaj

PÁ	9:00 - 11:00	<b>Počítače prakticky (pro pokročilé)</b> (vede Rudolf Rak)
	11:30 - 13:30	<b>Tablety a chytré telefony 2 - mírně pokročilí</b> (vede Rudolf Rak)
	14:00 - 16:00	<b>Tablety a chytré telefony 1 - začátečníci</b> (vede Rudolf Rak)

## Růžovka

PO	9:00 - 10:30	<b>Francouzština středně pokročilí - konverzace</b> (vede M. Langerová)
	10:45 - 12:15	<b>Francouzština pro pokročilé - konverzace</b> (vede M. Langerová)
	13:30 - 15:00	

ÚT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	
	13:00 - 14:30	<b>Italština klub</b> (vede Anna Vojtíšková)
	14:45 - 16:15	

ST	9:00 - 10:30	<b>Angličtina pro mírně pokročilé</b> (vede Lída Vladyková)
	10:45 - 12:15	<b>Angličtina pro falešné začátečníky</b> (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	<b>Italština pro začátečníky</b> (vede Sylva Dneboská)
	14:15 - 15:45	

ČT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	<b>Angličtina pro mírně pokročilé - konverzace</b> (vede Ivanka Bartošová)
	12:30 - 14:00	<b>Angličtina pro středně pokročilí 2</b> (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	<b>Angličtina pro mírně pokročilé</b> (vede Natálie Bakalářová)

PÁ	9:00 - 10:30	
	11:00 - 13:00	Vzpomínky jako lék (vede Míša Kaněrová) - konkrétní termíny viz Zpravodaj
	13:15 - 14:45	