

Přehled aktivizačních činností - JARO 2020 - AKTUALIZACE K 1. 3. 2020

DŘEVÁK

PO	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Integrální jóga (paní Richterová)
	13:00 - 14:00	Zdravotní cvičení (paní Příbramská)
	14:30 - 15:30	Hatha jóga (paní Černá/Škrdle)
	16:30 - 17:30	Malé taneční 1 x 14 dní (paní Brožová) 2. a 4. PO v měsíci
	17:30 - 18:30	Česká beseda 1 x 14 dní (paní Brožová) 2. a 4. PO v měsíci

ÚT	9:00 - 10:30	Cvičení s prvky jógy (pan Kořán)
	11:00 - 12:00	Relaxační jóga (paní Čivrná)
	12:15 - 13:15	Pilates III. (paní Hovorková)
	14:30 - 15:30	
	15:45 - 17:45	Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky Života 90"

ST	9:00 - 10:30	Cvičení pro zdraví I. (paní Richterová)
	10:45 - 12:15	Cvičení pro zdraví II. (paní Richterová)
	12:30 - 14:00	Čchi-Kung a meditace I. (Osm kusů brokáty) (paní Šámalová)
	14:15 - 15:45	Čchi-Kung a meditace II. (Osm kusů brokáty) (paní Šámalová)
	16:00 - 17:30	Divadelní spolek Nestárnoucí hvězdy Života 90

ČT	9:00 - 10:00	Břišní tance I. - pokročilí (paní Brožová)
	10:15 - 11:15	Břišní tance II. - začátečníci a mírně pokročilí (paní Brožová)
	11:45 - 12:45	Pilates I. (paní Hovorková)
	13:00 - 14:00	Pilates II. (paní Hovorková)
	14:30 - 16:00	Zdravotní samoobsluha (paní Vladyková) - 2. a 4. ČT v měsíci
	16:30 - 18:00	Prožitkové dílny (paní Richterová) - 2. a 4. ČT v měsíci
16:00 - 19:00	Filatelisté - 1. ČT v měsíci	

PÁ	10:00 - 10:45	
	11:00 - 12:00	
	12:15 - 13:45	
	14:00 - 15:30	

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

UČEBNA č. 2

PO	9:00 - 10:30	Angličtina pro začátečníky (pan Pellar)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro středně pokročilé (paní Wilhelmová)
	12:45 - 14:15	Počítacový kurz - začátečníci (paní Tesařová)
	14:30 - 16:00	Počítacový kurz - mírně pokročilí (paní Tesařová)
	17:00 - 19:00	Duhový ŽIVOT 90 - konkrétní termíny viz Zpravodaj

ÚT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Francouzština pokročilí - konverzace (paní Fochová)
	12:45 - 14:15	Francouzština pokročilí (paní Fochová)
	14:30 - 16:00	Angličtina pro pokročilé (paní Clooney)

ST	9:00 - 10:30	Angličtina konverzace (pan Pellar)
	10:45 - 12:15	Němčina pro pokročilé začátečníky (paní Šimonovská)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro mírně pokročilé 1 (paní Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro středně pokročilé 1 (paní Bakalářová)

ČT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Němčina pro pokročilé (paní Šimonovská)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro středně pokročilé 2 (paní Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro mírně pokročilé 2 (paní Bakalářová)

PÁ	8:30 - 10:30	Počítacový kurz - Excel (pan Rak)
	11:00 - 13:00	Tablety a chytré telefony - začátečníci I. (pan Rak)
	13:30 - 15:30	Tablety a chytré telefony - začátečníci II. (pan Rak)

ATELIÉR

PO	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Arteterapie I. (paní Brock)
	12:30 - 14:00	Arteterapie II. (paní Brock)
	14:15 - 15:45	

ÚT	9:00 - 11:00	
	12:00 - 13:30	Keramika I. (pan Eckert)
	13:30 - 15:00	Keramika II. (pan Eckert)

ST	9:00 - 11:00	VÝTVARNÝ KURZ I. (pan Beránek)
	11:15 - 13:15	VÝTVARNÝ KURZ II. (pan Beránek)
	13:30 - 15:30	VÝTVARNÝ KURZ III. (pan Beránek)

ČT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	
	12:30 - 14:00	Keramika III. (pan Eckert)
	14:00 - 15:30	Keramika IV. (pan Eckert)

PÁ	8:30 - 9:45	
	10:00 - 12:00	
	12:15 - 13:45	
	14:00 - 15:30	

REMINISCENCE

PO	9:00 - 10:30	Francouzština středně pokročilí - konverzace (paní Langerová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé - konverzace (paní Langerová)
	12:30 - 13:30	S NÁMI SAMI SEBOU - PLÁNUJEME SPOLEČNĚ - 1. PO v měsíci
	14:00 - 15:30	

ÚT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Italština - pokročilí + konverzace (paní Černá)
	12:30 - 14:00	
	14:15 - 15:45	Italština středně pokročilí (paní Dneboská)

ST	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (paní Vladyková)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro falešné začátečníky (Vladyková)
	12:30 - 14:00	Italština pro falešné začátečníky (paní Šenšelová)
	14:15 - 15:45	

ČT	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (paní Fistungová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro falešné začátečníky (paní Tomanová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro začátečníky (paní Opekarová)
	15:15 - 16:45	Španělština pro mírně pokročilé (pan Bernášek)

PÁ	9:00 - 10:00	
	10:00 - 12:00	Vzpomínky jako lék - konkrétní termíny viz Zpravodaj
	12:30 - 14:00	
	14:15 - 15:45	

KOUTEK

PO	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	
	12:30 - 14:00	Angličtina pro mírně pokročilé (paní Kuchařová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro pokročilé - konverzace (paní Kuchařová)

ÚT	9:00 - 10:30	Španělština pro pokročilé - konverzace (paní Bartošová)
	10:45 - 12:15	Němčina pro mírně pokročilé 2 (paní Švalbová)
	12:30 - 14:00	Němčina pro mírně pokročilé 1 (paní Švalbová)
	14:15 - 15:45	

ST	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Angličtina pro falešné začátečníky (paní Dneboská)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro mírně pokročilé (paní Strnadová)
	14:15 - 15:45	

ČT	9:00 - 10:30	Angličtina - konverzace (paní Pilná)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro mírně pokročilé - konverzace (paní Bartošová)
	12:30 - 14:00	Trénování paměti (paní Vokrouhliková)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro pokročilé (paní Opekarová)

PÁ	9:15 - 10:45	Angličtina pro mírně pokročilé (paní Šaumanová)
	11:00 - 12:30	
	12:45 - 14:15	
	14:30 - 16:00	

KOMUNITNÍ MÍSTNOST

PO	13:30 - 15:00	Klub Kontakt (paní Městková)
ST	14:15 - 15:45	Povídání o Praze (paní Štěpánová) - 2. ST v měsíci

AKTUALIZACE 3/2020

Změna rozvrhu vyhrazena poskytovatelem služeb