

Přehled aktivizačních činností - JARO 2022 - AKTUALIZACE K 1. 4. 2022

DŘEVÁK

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

ÚT	9:00 - 10:30	Cvičení s prvky jógy (vede Pavel Kořán)
	11:00 - 12:00	Relaxační jóga 1 (vede Jana Čivrná/Kristýna Rajtová)
	12:30 - 13:30	Relaxační jóga 2 (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	Cvičení s fyzioterapeutkou 1 (vede Helena Dvořáková)
	11:00 - 12:00	Cvičení s fyzioterapeutkou 2 (vede Helena Dvořáková)
	12:30 - 13:30	
	15:00 - 16:00	Čchi-Kung a meditace (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	Bříšní tance 1 - pokročilí (vede Renata Brožová)
	10:15 - 11:15	Bříšní tance 2 - začátečníci a mírně pokročilí (vede Renata Brožová)
	11:45 - 12:45	Pilates 1 (vede Pavlína Růžičková)
	13:00 - 14:00	Pilates 2 (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	ARTE kurz (vede Zdenka Brocková)
	12:30 - 13:30	S NÁMI SAMI SEBOU - PLÁNUJEME SPOLEČNĚ - 1. PO v měsíci
	13:45 - 15:15	

ÚT	9:00 - 10:30	Keramika 1 (vede Alexandr Soukup)
	10:30 - 12:00	Keramika 2 (vede Alexandr Soukup)
	12:30 - 15:00	

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

ČT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	
	12:30 - 14:00	
	14:00 - 15:30	

PÁ	8:30 - 9:45	
	10:00 - 12:00	Kreativní pátky (vede Iveta Horáková) 2. a 4. pátek v měsíci
	12:30 - 13:30	ŠIJEME PRO RADOST - 3. PÁ v měsíci
	13:45 - 15:30	

OBÝVÁK

PO	17:00 - 19:00	Duhový ŽIVOT 90 - konkrétní termíny viz Zpravodaj
ČT	14:30 - 16:00	Zdravotní samoobsluha (vede Lída Vladyková) - 2. a 4. ČT v měsíci
PÁ	10:30 - 12:00	Pleteme s Terezou Jelínkovou - konkrétní termíny viz Zpravodaj
	12:30 - 13:30	ŠIJEME PRO RADOST - 3. PÁ v měsíci

UČEBNA č. 2

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

ÚT	9:00 - 10:30	Španělština pro pokročilé - konverzace (vede Eva Bartošová)
	10:45 - 12:15	Trénink paměti (vede Renata Dohnalová)
	12:30 - 14:00	Němčina - konverzace (vede Jana Lomová)
	14:15 - 15:45	Italština pro pokročilé (vede Sylva Dneboská)

ST	9:00 - 10:30	Angličtina konverzace (vede Jan Pellar)
	10:45 - 12:15	Němčina pro pokročilé začátečníky (vede Růžena Šimonovská)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro středně pokročilé 1 (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 16:00	BLOK PŘEDNÁŠEK - termíny a témata viz Zpravodaj

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

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

Růžovka

PO	9:00 - 10:30	Francouzština středně pokročilí - konverzace (vede M. Langerová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé - konverzace (vede M. Langerová)
	13:30 - 15:00	Klub Kontakt (vede Julie Městková)

ÚT	9:00 - 10:30	
	10:45 - 12:15	Francouzština pokročilí - konverzace (vede Daniela Fochová)
	12:30 - 14:00	Italština klub (vede Anna Vojtíšková)
	14:15 - 15:45	

ST	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro falešné začátečníky (vede Lída Vladyková)
	12:45 - 14:15	Italština pro začátečníky (vede Sylva Dneboská)
	14:30 - 16:00	

ČT	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Milada Jislová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro mírně pokročilé - konverzace (vede Ivanka Bartošová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro středně pokročilé 2 (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro mírně pokročilé (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	