

Přehled aktivizačních činností - JARO 2024 - AKTUALIZACE K 19. 2. 2024

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

ÚT	8:30 - 10:00	Cvičení s prvky jemné jógy (vede Pavel Kořán)
	11:30 - 12:30	Relaxační jóga 1 (vede Lenka Pristačová)
	12:45 - 13:45	Relaxační jóga 2 (vede Slávka Sehnalová)
	14:00 - 15:00	Jóga se Slávkou (vede Slávka Sehnalová)
	18:00 - 21:00	Fofr v županu

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	Tai-chi - začátečníci (vede Natálie Poldaufová)
	13:45 - 14:45	Tai-chi - pokročilí (vede Natálie Poldaufová)
	16:30 - 17:30	Single dancing 1 x 14 dní (vede Renata Brožová)
	19:00 - 21:00	Pěvecký sbor

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

PÁ	10:30 - 12:30	Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky ŽIVOTA 90"
-----------	---------------	-------------------------------------------------------------

ATELIÉR		
PO	11:00 - 13:00	ARTE kurz (vede Zdenka Brocková)

ÚT	9:00 - 10:30	Keramika 1 (vede Alexandr Soukup)
	10:35 - 12:05	Keramika 2 (vede Alexandr Soukup)

ST	9:30 - 11:30	Výtvarný kurz 1 (vede Tomáš Smetana)
	11:30 - 13:30	Výtvarný kurz 2 (vede Tomáš Smetana)
	13:30 - 15:30	Výtvarný kurz 3 (vede Tomáš Smetana)

REMINISCENCE		
PO	10:45 - 12:15	Angličtina pro středně pokročilé (vede Ludmila Wilhelmová)
	12:30 - 13:30	S NÁMI SAMI SEBOU - PLÁNUJEME SPOLEČNĚ - 1. PO v měsíci
	13:30 - 15:00	Trénink paměti 3 (vede Dana Pešková)

ÚT	10:45 - 12:15	Němčina pro mírně pokročilé + konverzace (vede Jana Lomová)
	14:30 - 16:00	Zdravotní samoobsluha (vede Lída Vladyková) - 2. a 4. ÚT v měsíci

ST	10:30 - 12:00	Italština pro mírně pokročilé 2 (vede Sylva Dneboská)
-----------	---------------	--------------------------------------------------------------

UČEBNA DVOJKA		
PO	9:00 - 10:30	Angličtina pro pokročilé (vede Marie Lendrová)
	10:45 - 12:15	Počítačový kurz - začátečníci 3 (vede Jaroslava Tesařová)
	12:45 - 14:15	Počítačový kurz - začátečníci 1 (vede Jaroslava Tesařová)
	14:30 - 16:00	Počítačový kurz - začátečníci 2 (vede Jaroslava Tesařová)

ÚT	9:00 - 10:30	Trénink paměti 1 (vede Renata Dohnalová)
	10:45 - 12:15	Trénink paměti 2 (vede Renata Dohnalová)
	12:30 - 14:00	Němčina - konverzace (vede Helena Suchánková)
	14:15 - 15:45	Italština pro pokročilé (vede Sylva Dneboská)

ST	9:00 - 10:30	Angličtina - konverzace (vede Ivana Mertová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro falešné začátečníky (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro začátečníky (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro falešné začátečníky (vede Natálie Bakalářová)

ČT	9:00 - 10:30	Angličtina - konverzace (vede Hana Urbancová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé + konverzace (vede Miroslava Opekarová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro středně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

PÁ	9:00 - 11:00	PC prakticky (pro pokročilé) (vede Rudolf Rak)
	11:30 - 13:30	Tablety a chytré telefony (vede Rudolf Rak)

Růžovka		
PO	9:00 - 10:30	Francouzština pro středně pokročilé + 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	Španělština pro pokročilé + konverzace (vede Alena Jurionová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé + konverzace (vede Daniela Fochová)

ST	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Italština pro mírně pokročilé 1 (vede Sylva Dneboská)
	14:15 - 16:00	BLOK PŘEDNÁŠEK - termíny a témata viz Zpravodaj

ČT	10:45 - 12:15	Angličtina pro mírně pokročilé + konverzace (vede Ivanka Bartošová)
	12:30 - 16:00	BLOK PŘEDNÁŠEK - termíny a témata viz Zpravodaj

PÁ	11:00 - 13:00	Vzpomínky jako lék (vede Míša Kaněrová) - konkrétní termíny viz Zpravodaj
-----------	---------------	----------------------------------------------------------------------------------

DIVADLO		
ČT	10:00 - 11:00	Pilates (vede Pavlína Růžičková)

ONLINE		
PO	10:00 - 11:30	Angličtina pro středně pokročilé (vede Hana Kratochvílová)