

Přehled aktivizačních činností - PODZIM 2023 - AKTUALIZACE K 24.08. 2023

DŘEVÁK	
PO	9:00 - 10:30 Jógalátés (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 Škrdlé)

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 Kristýna Rajtová)
	14:15 - 15:15 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 Thai-chi - začátečníci (vede Natálie Poldaufová)
	13:45 - 14:45 Thai-chi - pokročilí (vede Natálie Poldaufová)
	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)
	17:30 - 18:30 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	9:00 - 10:00 Cvičení s fyzioterapeutkou (vede Růžena Svatošová)
	10:30 - 12:30 Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky ŽIVOTa 90"

ATELIÉR	
PO	9:00 - 10:30
	11:00 - 13:00 ARTE kurz (vede Zdenka Brocková)
	12:30 - 13:30
	13:45 - 15:15

ÚT	9:00 - 10:30 Keramika 1 (vede Alexandr Soukup)
	10:35 - 12:05 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	9:00 - 10:30
	10:45 - 12:15
	12:30 - 16:00

REMINISCENCE	
PO	12:30 - 13:30 S NÁMI SAMI SEBOU - PLÁNUJEME SPOLEČNĚ - 1. PO v měsíci
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 Angličtina pro středně pokročilé (vede Ludmila Wilhelmová)
	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 Dahnalová)
	10:45 - 12:15 Trénink paměti 2 (vede Renata Dahnalová)
	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 Ivana Vokálová)
	10:45 - 12:15
	12:30 - 14:00 Angličtina pro středně pokročilé 1 (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45 Angličtina pro 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 2 (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45 Angličtina pro mírně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

PÁ	9:00 - 11:00 Počítače prakticky (pro pokročilé) (vede Rudolf Rak)
	11:30 - 13:30 Tablety a chytré telefony (vede Rudolf Rak)
	14:00 - 16:00 Počítačový kurz - začátečníci (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 Eva Bartošová)
	10:45 - 12:15 Francouzština pro pokročilé + konverzace (vede Daniela Fochová)
	13:00 - 15:00
	14:15 - 15:45 Italština pro pokročilé (1. út v měsíci)

ST	9:00 - 10:30 Angličtina pro mírně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	10:45 - 12:15 Angličtina pro falešné začátečníky (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	9:00 - 10:30
	10:45 - 12:15 Angličtina pro mírně pokročilé + konverzace (vede Ivanka Bartošová)
	12:30 - 16:00 BLOK PŘEDNÁŠEK - termíny a témata viz Zpravodaj

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