



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Volnočasové kurzy:

Výuka bridže začátečníci	úterý 12:00 - 14:00
Výuka bridže pokročilý	úterý 10:00 - 12:00
Fotbal v chůzi	úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00
Volejbal bez skákání	neděle 11:00 - 12:30
Fotografický kroužek	pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
Sebeobrana	pátek 10:00 - 11:30
Zdravotní cvičení s indiv. přístupem	čtvrtek 14:30 - 16:00
Bowling	čtvrtek 12:30 - 14:00
Snag golf	pondělí 14:00 - 15:00, středa 14:00 - 15:00
Pétanque (březen - listopad)	pondělí 15:00 - 17:00, středa 15:00 - 17:00
Unicurling	úterý 8:00 - 9:30
Ruční práce	pondělí 13:00 - 15:00, středa 16:30 - 18:30
Relaxační jóga	středa 19:00 - 20:30, čtvrtek 9:00 - 10:30
Nordic walking	úterý 14:00 - 16:00, čtvrtek 14:00 - 16:00
Řecké tance	středa 17:00 - 18:30
Spol. hry a trénink paměti	čtvrtek 14:00 - 17:00
Kroužek hry na PC	čtvrtek 10:00 - 12:00
Volný přístup na PC s internetem	středa 16:00 - 19:00, čtvrtek 17:00 - 20:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz