



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Provoz recepce PO-ČT 10:00 - 15:00 hodin
(kromě letních a vánočních prázdnin)

Rozvrh platný od 30. září 2024

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00		Francouzština			
09:00 - 09:30		8:20 - 9:50		AJ - mírně pokročilí	
09:30 - 10:00		(od 3/9)		9:00 - 10:30	
10:00 - 10:30			Tai - chi	J. Hlaváčková (od 12/9)	Sebeobrana
10:30 - 11:00	Divadelní program	Bridž pro pokročilé	10:00 - 11:00 (od 9/10)	Relaxační joga	10:00 - 11:00 (od 6/9)
11:00 - 11:30	SENIOR BEZ NEHOD	10:00 - 12:00	cvičení FELDENKRAIS	10:45 - 11:45	
11:30 - 12:00	11:00 - 12:30	(od 3/9)	11:15 - 12:15	(od 5/9)	
12:00 - 12:30	(jen 7/10)		(od 2/10)		
12:30 - 13:00			cvičení FELDENKRAIS		
13:00 - 13:30	Angličtina -		12:20 - 13:20 (od 9/10)	Beseda na téma DĚDĚNÍ,	
13:30 - 14:00	začátečníci (Baziv)		cvičení FELDENKRAIS	DAROVÁNÍ	
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15 (OD 16/9)		13:25 - 14:25 (od 9/10)	13:00 - 14:30	
14:30 - 15:00	Angličtina -	Italština pro pokročilé		(jen 10/10)	
15:00 - 15:30	středně pokročilí (Baziv)	14:30 - 16:00			
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45 (OD 16/9)	(od 3/9)			
16:00 - 16:30	Angličtina -				Cvičení na židlích
16:30 - 17:00	mírně pokročilí (Baziv)				16:00 - 17:00 (od 4/10)
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15 (OD 16/9)				
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30			obsazená učebna (Slavatová)		
19:30 - 20:00			19:00-20:00 (od 18/9)		
			cvičení ZÁDA, PÁNEVNÍ DNO	Autohypnoza (Maftoul)	
			14:00 - 15:00 (jen 30/10)	13:00 - 15:00	
				(17/10, 31/10, 14/11,	
				28/11, 12/12)	