



## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

Rozvrh platný od 28. listopadu 2024

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30		Francouzština 8:20 - 9:50 (Krejcarová)		AJ - mírně pokročilí 9:00 - 10:30 (Hlaváčková)	Sebeobrana 10:00 - 11:00 (Mornštejn)
08:30 - 09:00					
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00	ZÁDA A PÁNEVNÍ DNO	Bridž pro pokročilé	Tai - chi (Zoubková) 10:00 - 11:00	Relaxační joga	
11:00 - 11:30	- cvičení (A.Stellnerová)	10:00 - 12:00		10:45 - 11:45	
11:30 - 12:00	(2/12)	(Lančová)	cvičení FELDENKRAIS	(Monika Gemmell)	
12:00 - 12:30	10:30 - 12:30		11:15 - 12:15 (Klus)		
12:30 - 13:00		ZDRAVÉ KLOUBY			
13:00 - 13:30	Angličtina -	- cvičení (A.Stellnerová)	Kybernet.útoky - předn.	Autohypnoza	Cvičení na židlích 16:00 - 17:00 (Weidenfeld)
13:30 - 14:00	začátečníci (Baziv)	(10/12)	13:00 - 14:00 (22/1)	(Marcela Maftoul)	
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15	12:15 - 14:15		13:00 - 15:00	
14:30 - 15:00	Angličtina -	Italština pro pokročilé		(28/11, 12/12)	
15:00 - 15:30	středně pokročilí (Baziv)	14:30 - 16:00			
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45	(Čechová)			
16:00 - 16:30	Angličtina -		cvičení FELDENKRAIS		
16:30 - 17:00	mírně pokročilí (Baziv)		16:00 - 17:00 (Klus)		
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15				
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		
	ZDRAVÉ KLOUBY		KURZ CHYTRÝ TELEFON		
	- cvičení (A.Stellnerová)		18:00 - 19:30		
	(9/12)		(malá učebna 4/12,18/12)		
	10:30 - 12:30				