



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

Rozvrh platný od 10. února 2025

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		(Krejcarová)		9:00 - 10:30	
10:00 - 10:30	Čchi-kung (Ptáčková)		Tai - chi (Zoubková)	(Hlaváčková)	Sebeobrana
10:30 - 11:00	10:00 - 11:00 (od 17/3)	Bridž pro pokročilé	10:00 - 11:00	Relaxační joga	10:00 - 11:00 (Mornštejn)
11:00 - 11:30		10:00 - 12:00		10:45 - 11:45	
11:30 - 12:00		(Lančová)	cvičení FELDENKRAIS	(Monika Gemmell)	
12:00 - 12:30			11:15 - 12:15 (Klus)	Výtvarný kroužek	
12:30 - 13:00			KURZ JÓGY pro zdravá záda	s Evou Disterlo	
13:00 - 13:30	Angličtina -		12:30 - 14:00	12:00 - 13:30 (od 6/3)	
13:30 - 14:00	začátečníci (Baziv)		(19/2 až 16/4, Stellnerová)	Reflexní terapie	
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15			13:30 - 15:00	
14:30 - 15:00	Angličtina -	Italština pro pokročilé		(6/3 + 20/3, Smejtková)	
15:00 - 15:30	středně pokročilí (Baziv)	14:30 - 16:00	Cvičení na židlích		
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45	(Čechová)	15:00 - 16:00 (Weidenfeld)		
16:00 - 16:30	Angličtina -				
16:30 - 17:00	mírně pokročilí (Baziv)				
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15				
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00			obsazená učebna (Slavatová)		
			19:00-20:00	Autohypnoza (Marcela Maftoul) 13:00 - 15:00 (13/2,27/2,13/3,27/3,10/4, 24/4,15/5,29/5,12/6)	