



## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

### VELKÁ UČEBNA

Rozvrh platný od 23. února 2026

| ČAS:          | PONDĚLÍ                   | ÚTERÝ                        | STŘEDA                           | ČTVRTEK                  | PÁTEK                    | SOBOTA       |
|---------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 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             |                          | 7/3          |
| 10:00 - 10:30 |                           |                              | Tai - chi (G.Zoubková)           | (Jitka Hlaváčková)       | Sebeobrana (V.Mornštejn) |              |
| 10:30 - 11:00 | Čchi-kung (Ptáčková)      | Bridž pro pokročilé          | 10:00 - 11:00                    | Relaxační joga           | 10:00 - 11:00            | 9:00 – 17:00 |
| 11:00 - 11:30 | 10:00 - 11:00             | 10:00 - 12:00                | cvičení FELDENKRAIS              | 10:45 - 11:45            |                          |              |
| 11:30 - 12:00 |                           | (Milena Lančová)             | (Ondřej Klus)                    | (Monika Gemmell)         |                          | Kurz         |
| 12:00 - 12:30 |                           |                              | 11:15 - 12:15                    |                          |                          | NEFORMÁLNÍ   |
| 12:30 - 13:00 |                           | Setkání s psycholožkou       |                                  |                          |                          | PEČUJÍCÍ     |
| 13:00 - 13:30 | Angličtina -              | 12:30 – 13:30 (PhDr.Lančová) | 13:00 14:00 Joga na židlích      | Autohypnoza              |                          |              |
| 13:30 - 14:00 | mírně pokročilí (Baziv)   |                              | 25/2 (Stellnerová)               | (Marc.Maftoul)           |                          |              |
| 14:00 - 14:30 | 13:00 - 14:15             | Italština pro pokročilé      |                                  | 13:00 - 15:00            |                          |              |
| 14:30 - 15:00 | Angličtina -              | 14:00 - 15:30                |                                  | 5/3 + 19/3 16/4 + 14/5   |                          |              |
| 15:00 - 15:30 | středně pokročilí (Baziv) | (T.Čechová)                  |                                  |                          |                          |              |
| 15:30 - 16:00 | 14:30 - 15:45             |                              |                                  |                          |                          |              |
| 16:00 - 16:30 | Angličtina -              |                              | Zdravotní cvičení                |                          |                          |              |
| 16:30 - 17:00 | mírně pokročilí (Baziv)   | ÚKLID KKC                    | 16:00 - 17:00 (P.Pátková)        |                          |                          |              |
| 17:00 - 17:30 | 16:00 - 17:15             | 16:00 - 19:00                |                                  | Cvičení na židlích       |                          |              |
| 17:30 - 18:00 |                           |                              |                                  | 17:15 - 18:15 (J.Kašová) |                          |              |
| 18:00 - 18:30 |                           |                              |                                  |                          |                          |              |
| 18:30 - 19:00 |                           |                              |                                  |                          |                          |              |
| 19:00 - 19:30 |                           |                              | obsazená učebna (Slavatová)      |                          |                          |              |
| 19:30 - 20:00 |                           |                              | 19:00-20:00                      |                          |                          |              |
|               |                           |                              | 13:00 14:00 Zdraví podle kalend. |                          |                          |              |
|               |                           |                              | 13/5 (Smejtková)                 |                          |                          |              |