



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

VELKÁ UČEBNA

Rozvrh platný od 5. října 2026

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00					
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00		Francouzština-pokročilí 8:20 - 9:50 (J. Krejcarová)		AJ - mírně pokročilí 9:00 – 10:30	
10:00 - 10:30	Čchi-kung (Ptáčková)		Tai - chi (G.Zoubková)	(Jitka Hlaváčková)	Sebeobrana (V.Mornštejn)
10:30 - 11:00	10:00 - 11:00	Bridž pro pokročilé 10:00 - 12:00	10:00 - 11:00	Relaxační joga	10:00 – 11:00
11:00 - 11:30		(PHDr.Lančová)	cvičení FELDENKRAIS (Ondřej Klus)	10:45 - 11:45 (Monika Gemmell)	
11:30 - 12:00	Správné cvičení (L.Novotná)		11:15 - 12:15		
12:00 - 12:30	11:30 – 12:30 (od 19/10)				
12:30 - 13:00		Psycholožka – pouze OBJ. 12:30 – 13:30 (PHDr.Lančová)	Joga – do 27/1/27		
13:00 - 13:30	Angličtina 21/9-21/12/2026		12:30 - 14:00 (A.Stellnerová)	Předn.-čínská medicína-KOV 8/10 (H.Smejtková)	
13:30 - 14:00	Booster English (Baziv)		Posílení hlub.stab.syst.a zad	13:00 – 14:30	9/10
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15				obsazená učebna (Lančová, Černá)
14:30 - 15:00	Angličtina 21/9-21/12/2026				Od 14:00
15:00 - 15:30	pokročilí (Baziv)				kurz ZTV
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45				
16:00 - 16:30	Angličtina 19/10-21/12/2026		Zdravotní cvičení (od 7/10)		
16:30 - 17:00	začátečníci (Baziv)		16:00 - 17:00 (P.Pátková)		
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15			Cvičení na židlích 17:15 - 18:15 (J.Kašová)	
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	obsazená učebna (Slavatová)				
18:30 - 19:00	18:00-19:00				
19:00 - 19:30			obsazená učebna (Slavatová)		
19:30 - 20:00			19:00-20:00		