# KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

**VELKÁ UČEBNA**

**Rozvrh platný od 9. listopadu 2026**

| ČAS: | PONDĚLÍ | ÚTERÝ | STŘEDA | ČTVRTEK | PÁTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| 08:00 - 08:30 | | Francouzština-pokročilí | | | |
| 08:30 - 09:00 | | 8:20 - 9:50 | | | |
| 09:00 - 09:30 | | (J. Krejcarová) | | AJ - mírně pokročilí | |
| 09:30 - 10:00 | | | | 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 - 11:00 | Relaxační joga | 10:00 – 11:00 |
| 11:00 - 11:30 | | 10:00 - 12:00 | cvičení FELDENKRAIS | 10:45 - 11:45 | Řecké tance |
| 11:30 - 12:00 | Cvičení Škola zad (L.Novotná) | (PHDr.Lančová) | (Ondřej Klus) | (Monika Gemmell) | (T. Smirnova) |
| 12:00 - 12:30 | 11:30 – 12:30 | | 11:15 - 12:15 | | 11:15 – 12:25 |
| 12:30 - 13:00 | | Psycholožka – pouze OBJ. | Joga – do 27/1/27 | | |
| 13:00 - 13:30 | Angličtina do 21/12/2026 | 12:30 – 13:30 (PHDr.Lančová) | 12:30 - 14:00 (A.Stellnerová) | | |
| 13:30 - 14:00 | Booster English (Baziv) | | Posílení hlub.stab.syst.a zad | | |
| 14:00 - 14:30 | 13:00 - 14:15 | | | | |
| 14:30 - 15:00 | Angličtina do 21/12/2026 | | | | |
| 15:00 - 15:30 | pokročilí (Baziv) | | | | |
| 15:30 - 16:00 | 14:30 - 15:45 | | | | |
| 16:00 - 16:30 | | | Zdravotní cvičení | | |
| 16:30 - 17:00 | | | 16:00 - 17:00 (P.Pátková) | | |
| 17:00 - 17:30 | | | | Cvičení na židlích | |
| 17:30 - 18:00 | | | | 17:30 – 18:30 (J.Kašová) | |
| 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 | | |