

Přehled aktivizačních činností - ZS 2024 - AKTUALIZACE K 22. 8. 2024

DŘEVÁK

PO	9:00 - 10:30	Jógalátes (vede Michaela Marková)
	10:45 - 12:15	Jóga pro zdraví (vede Michaela Marková)
	12:30 - 13:30	Zdravotní cvičení (vede Michaela Marková)
	14:30 - 15:30	Hatha jóga (vede Michaela Marková)

ÚT	8:30 - 10:00	Cvičení s prvky jógy (vede Pavel Kořán)
	11:00 - 12:30	Jóga pro zdravá záda (vede Lenka Pristačová)
	12:45 - 13:45	Relaxační jóga se Slávkou (vede Slávka Sehnalová)
	14:00 - 15:00	Jóga se Slávkou (vede Slávka Sehnalová)
	18:00 - 21:00	Fofr v županu

ST	9:30 - 10:30	Cvičení s fyzioterapeutkou I (vede Helena Dvořáková)
	11:00 - 12:00	Cvičení s fyzioterapeutkou II (vede Helena Dvořáková)
	15:00 - 16:30	Dobrovolný Čchi-kung pro všechny (nezávisle vede p. Dlaba)
	16:30 - 17:30	Single dancing 1 x 14 dní (vede Renata Brožová)
19:00 - 21:00	Pěvecký sbor	

ČT	9:00 - 10:00	Břišní tance pokročilí (vede Renata Brožová)
	10:15 - 11:15	Břišní tance začátečníci a mírně pokročilí (vede Renata Brožová)
	11:30 - 12:30	Pilates II (vede Pavlína Růžičková)
	12:45 - 13:45	Pilates III (vede Pavlína Růžičková)
16:30 - 19:00	Filatelisté - 1. ČT v měsíci	

PÁ	9:00 - 10:00	Dobrovolné cvičení pro všechny (nezávisle vede Jitka Janešová)
	10:30 - 12:30	Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky ŽIVOTA 90"

NE	14:00 - 16:00	Lidové písničky - HELIGONKY (vede Vladimír Jícha) - termíny viz Zpravodaj
-----------	---------------	--

ATELIÉR

PO	11:00 - 13:00	ARTE kurz (vede Zdenka Brock)
-----------	---------------	--------------------------------------

ÚT	9:00 - 10:30	Keramika I (vede Alexandr Soukup)
	10:35 - 12:05	Keramika II (vede Alexandr Soukup)

ST	9:30 - 11:30	Výtvarný kurz I (vede Jan Vohradský)
	11:30 - 13:30	Výtvarný kurz II (vede Jan Vohradský)
	13:30 - 15:30	Výtvarný kurz III (vede Jan Vohradský)

REMINISCENCE

PO	13:30 - 15:00	Mozkohrátky (vede Dana Pešková)
-----------	---------------	--

ÚT	10:45 - 12:15	Němčina pro pokročilé s konverzací (vede Jana Lomová)
	14:30 - 16:00	Zdravotní samoobsluha (vede Lída Vladyková) - 2. a 4. ÚT v měsíci

ST	9:00 - 10:30	Anglická konverzace pro pokročilé (vede Ivana Vokálová)
	10:30 - 12:00	Italština pro mírně a středně pokročilé II (vede Sylva Dneboská)

UČEBNA DVOJKA

PO	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Marie Lendrová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé (vede Marie Lendrová)
	12:45 - 14:15	Základy počítačů I (vede Jaroslava Tesařová)
	14:30 - 16:00	Základy počítačů II (vede Jaroslava Tesařová)

ÚT	9:00 - 10:30	Trénování paměti I (vede Renata Dohnalová)
	10:45 - 12:15	Trénování paměti II (vede Renata Dohnalová)
	12:30 - 14:00	Německá konverzace (vede Helena Suchánková)
	14:15 - 15:45	Italština pro pokročilé s konverzací (vede Sylva Dneboská)

ST	9:00 - 10:30	Anglická konverzace (vede Ivana Mertová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro falešné začátečníky (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

ČT	9:00 - 10:30	Anglická konverzace (vede Hana Urbancová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Miroslava Opekarová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro pokročilé (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro středně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

PÁ	9:00 - 11:00	Počítače prakticky pro pokročilé (vede Rudolf Rak)
	11:30 - 13:30	Mobilní telefony prakticky pro pokročilé (vede Rudolf Rak)
	14:00 - 16:00	Počítače prakticky pro začátečníky (vede Rudolf Rak)

RUZOVKA

PO	9:00 - 10:30	Francouzština pro středně pokročilé s konverzací (vede M. Langerová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé s konverzací (vede M. Langerová)
	13:30 - 15:00	Klub Kontakt (vede Julie Městková)

ÚT	9:00 - 10:30	Španělština pro pokročilé s konverzací (vede Alena Jurionová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé s konverzací (vede Daniela Fochová)
	14:00 - 15:30	Deskové hry (vede Zlata Pabstová) - termíny viz Zpravodaj

ST	9:00 - 10:30	Angličtina pro středně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Italština pro mírně a středně pokročilé I (vede Sylva Dneboská)

ČT	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Ivanka Bartošová)
	13:00 - 16:00	Technická podpora (vede Radim Wolf) - termíny viz Zpravodaj

PÁ	11:00 - 13:00	Vzpomínky jako lék (vede Míša Kaněrová) - termíny viz Zpravodaj
-----------	---------------	--

DIVADLO

ST	18:00 - 19:00	Queer tančírna (vede Renata Brožová) - ve dnech 2. 10., 16.10., 30. 10. a 27. 11.
ČT	10:00 - 11:00	Pilates I (vede Pavlína Růžičková)

ONLINE

PONDĚLÍ

DŘEVÁK

PO	9:00 - 10:30	Jógalátes (vede Michaela Marková)
	10:45 - 12:15	Jóga pro zdraví (vede Michaela Marková)
	12:30 - 13:30	Zdravotní cvičení (vede Michaela Marková)
	14:30 - 15:30	Hatha jóga (vede Michaela Marková)

UČEBNA DVOJKA

PO	9:00 - 10:30	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Marie Lendrová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé (vede Marie Lendrová)
	12:45 - 14:15	Základy počítačů I (vede Jaroslava Tesařová)
	14:30 - 16:00	Základy počítačů II (vede Jaroslava Tesařová)

RŮŽOVKA

PO	9:00 - 10:30	Francouzština pro středně pokročilé s konverzací (vede M. Langerová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé s konverzací (vede M. Langerová)
	13:30 - 15:00	Klub Kontakt (vede Julie Městková)

ATELIÉR

PO	11:00 - 13:00	ARTE kurz (vede Zdenka Brock)
----	---------------	-------------------------------

REMINISCENCE

PO	13:30 - 15:00	Mozkohrátky (vede Dana Pešková)
----	---------------	---------------------------------

ONLINE

PO	10:00 - 11:30	Angličtina online (vede Hana Kratochvílová)
----	---------------	---

ÚTERÝ

DŘEVÁK

ÚT	8:30 - 10:00	Cvičení s prvky jógy (vede Pavel Kořán)
	11:00 - 12:30	Jóga pro zdravá záda (vede Lenka Pristačová)
	12:45 - 13:45	Relaxační jóga se Slávkou (vede Slávka Sehnalová)
	14:00 - 15:00	Jóga se Slávkou (vede Slávka Sehnalová)
	18:00 - 21:00	Fofr v županu

UČEBNA DVOJKA

ÚT	9:00 - 10:30	Trénování paměti I (vede Renata Dohnalová)
	10:45 - 12:15	Trénování paměti II (vede Renata Dohnalová)
	12:30 - 14:00	Německá konverzace (vede Helena Suchánková)
	14:15 - 15:45	Italština pro pokročilé s konverzací (vede Sylva Dneboská)

RŮŽOVKA

ÚT	9:00 - 10:30	Španělština pro pokročilé s konverzací (vede Alena Jurionová)
	10:45 - 12:15	Francouzština pro pokročilé s konverzací (vede Daniela Fochová)
	14:00 - 15:30	Deskové hry (vede Zlata Pabstová) - termíny viz Zpravodaj

ATELIÉR

ÚT	9:00 - 10:30	Keramika I (vede Alexandr Soukup)
	10:35 - 12:05	Keramika II (vede Alexandr Soukup)

REMINISCENCE

ÚT	10:45 - 12:15	Němčina pro pokročilé s konverzací (vede Jana Lomová)
	14:30 - 16:00	Zdravotní samoobsluha (vede Lída Vladyková) - 2. a 4. ÚT v měsíci

STŘEDA

DREVÁK

ST	9:30 - 10:30	Cvičení s fyziotereapeutkou I (vede Helena Dvořáková)
	11:00 - 12:00	Cvičení s fyziotereapeutkou II (vede Helena Dvořáková)
	15:00 - 16:30	Dobrovolný Čchi-kung pro všechny (nezávazně vede p. Dlaba)
	16:30 - 17:30	Single dancing 1 x 14 dní (vede Renata Brožová)
	19:00 - 21:00	Pěvecký sbor

UČEBNA DVOJKA

ST	9:00 - 10:30	Anglická konverzace (vede Ivana Mertová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro falešné začátečníky (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro mírně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

RŮŽOVKA

ST	9:00 - 10:30	Angličtina pro středně pokročilé (vede Lída Vladyková)
	12:30 - 14:00	Italština pro mírně a středně pokročilé I (vede Sylva Dneboská)

ATELIÉR

ST	9:30 - 11:30	Výtvarný kurz I (vede Jan Vohradský)
	11:30 - 13:30	Výtvarný kurz II (vede Jan Vohradský)
	13:30 - 15:30	Výtvarný kurz III (vede Jan Vohradský)

REMINISCENCE

ST	9:00 - 10:30	Anglická konverzace pro pokročilé (vede Ivana Vokálová)
	10:30 - 12:00	Italština pro mírně a středně pokročilé II (vede Sylva Dneboská)

DIVADLO

ST	18:00 - 19:00	Queer tančírna (vede Renata Brožová) - ve dnech 2. 10., 16.10., 30. 10. a 27. 11.
----	---------------	---

ČTVRTEK

DŘEVÁK

ČT	9:00 - 10:00	Břišní tance pokročilí (vede Renata Brožová)
	10:15 - 11:15	Břišní tance začátečníci a mírně pokročilí (vede Renata Brožová)
	11:30 - 12:30	Pilates II (vede Pavlína Růžičková)
	12:45 - 13:45	Pilates III (vede Pavlína Růžičková)
	16:30 - 19:00	Filatelisté - 1. ČT v měsíci

UČEBNA DVOJKA

ČT	9:00 - 10:30	Anglická konverzace (vede Hana Urbancová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Miroslava Opekarová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro pokročilé (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro středně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

RŮŽOVKA

ČT	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Ivanka Bartošová)
	13:00 - 16:00	Technická podpora (vede Radim Wolf) - 1x za 14 dní

DIVADLO

ČT	10:00-11:00	Pilates I (vede Pavlína Růžičková)
----	-------------	---

ČTVRTEK

DŘEVÁK

ČT	9:00 - 10:00	Břišní tance pokročilí (vede Renata Brožová)
	10:15 - 11:15	Břišní tance začátečníci a mírně pokročilí (vede Renata Brožová)
	11:30 - 12:30	Pilates II (vede Pavlína Růžičková)
	12:45 - 13:45	Pilates III (vede Pavlína Růžičková)
	16:30 - 19:00	Filatelisté - 1. ČT v měsíci

UČEBNA DVOJKA

ČT	9:00 - 10:30	Anglická konverzace (vede Hana Urbancová)
	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Miroslava Opekarová)
	12:30 - 14:00	Angličtina pro pokročilé (vede Natálie Bakalářová)
	14:15 - 15:45	Angličtina pro středně pokročilé (vede Natálie Bakalářová)

RŮŽOVKA

ČT	10:45 - 12:15	Angličtina pro pokročilé s konverzací (vede Ivanka Bartošová)
	13:00 - 16:00	Technická podpora (vede Radim Wolf) - termíny viz Zpravodaj

ODLEHČOVACÍ CENTRUM (2. patro)

ČT	10:00 - 11:00	Pilates I (vede Pavlína Růžičková)
----	---------------	---

PÁTEK

DŘEVÁK

PÁ	9:00 - 10:00	Dobrovolné cvičení pro všechny (nezáväzně vede Jitka Janešová)
	10:30 - 12:30	Zkouška pěveckého souboru Květy Žákové "Seniorky ŽIVOTa 90"

UČEBNA DVOJKA

PÁ	9:00 - 11:00	Počítače prakticky pro pokročilé (vede Rudolf Rak)
	11:30 - 13:30	Mobilní telefony prakticky pro pokročilé (vede Rudolf Rak)
	14:00 - 16:00	Počítače prakticky pro začátečníky (vede Rudolf Rak)

RŮŽOVKA

PÁ	11:00 - 13:00	Vzpomínky jako lék (vede Mířa Kaněrová) - termíny viz Zpravodaj
-----------	---------------	--