

PODZIMNÍ KURZY

pro seniory 2020

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU

PO – ČT 9.00 – 18.00 PÁ 9.00 – 16.00

Zahájení podzimního semestru: **10. února 2020**

Klub bude uzavřen: **st. svátek 1. ledna – Nový rok, 10. a 13. dubna – Velikonoce, 1. a 8. května 2020.**

Kurzy jsou otevřené pro **osoby v důchodovém věku**. Většina kurzů probíhá v **podzimním** (říjen – leden/únor) a **jarním** (únor – květen) **cyklu**. Od června do září jsou vypsány **letní kurzy**.

Kurzy si účastníci platí, cenu tvoří část celkových vynaložených nákladů (nájem a údržba, služby, mzdy, odměny lektorům, pojištění, úklid, účetnictví, administrativní atd.). **Ceny obsahují 21% DPH**. Do kurzů je možné se zapisovat osobně, telefonicky nebo prostřednictvím další osoby. Platby se uskutečňují v Klubu hotově nebo převodem. Platná pravidla pro účast v kurzech jsou k dispozici v Klubu. **DĚKUJEME ZA PODPORU.**



REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ, TANCE

Kondiční cvičení s prvky pilates – Tereza Hofmanová

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1050,- Kč

Rekondiční cvičení – Marie Kloučková

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 1050,- Kč

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 1050,- Kč

Hudbou a pohybem – Marta Roubalová

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 900,- Kč

Rekondiční cvičení – Dana Kurková

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1120,- Kč

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 1120,- Kč

Cvičení na míčích – Daniela Kupková

- úterý 11. února – 28. dubna (12 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 720,- Kč

Cvičení na židlích a míčích – Daniela Kupková

- úterý 11. února – 28. dubna (12 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 720,- Kč

Kondiční cvičení I. – Jindra Stará

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 1120,- Kč

Kondiční cvičení II. – Jindra Stará

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 1120,- Kč

Cvičení s prevencí osteoporózy – Eliška Čermáková

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1120,- Kč

Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 1120,- Kč

Jóga v denním životě – Irena Nováková

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 1120,- Kč

Rekondiční cvičení – Eliška Čermáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1120,- Kč

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 1120,- Kč

Jóga proti bolestem v zádech – Dana Kurková

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 1120,- Kč

Cvičení na podporu vitality – Dana Kurková

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 15.00 – 16.00 cena: 1120,- Kč

Cvičení s prvky pilates a taichi – Marta Roubalová

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 16.15 – 17.30 cena: 1120,- Kč

Cvičení Feldenkreisova metoda – Marie Svobodová

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 910,- Kč

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 910,- Kč

Kruhové tance – Jana Ježková

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 12.10 – 13.10 cena: 910,- Kč

- středa 14. února – 29. května (13 lekcí) 13.25 – 14.25 cena: 910,- Kč

CVIČENÍ PAMĚTI

Trénování paměti – Zuzana Klímová Vaňková

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 13.00 – 14.10 cena: 1120,- Kč

ANGLIČTINA

Angličtina (A1) – Tereza Stixová

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 16.40 – 17.50 cena: 1050,- Kč

Angličtina (A2) – Tereza Stixová

- pondělí 10. února – 25. února (15 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 1050,- Kč

Anglická konverzace (B2) – Zuzana Melicharová

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 16.30– 17.45 cena: 1050,- Kč

Angličtina (A2) – Kristina Hamplová

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 1120,- Kč

Angličtina (B1) – Dominika Gotvaldová

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 1120,- Kč

Angličtina (A2 - B1) – Alena Tomíková

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 12.30 – 13.40 cena: 1120,- Kč

Angličtina (A2 - B1) – Alena Tomíková

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 14.00 – 15.10 cena: 1120,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 1120,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 1120,- Kč

Angličtina (A1) – Antonín Handl

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 1120,- Kč

Angličtina (A2 – B1) – Antonín Handl

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 910,- Kč

Angličtina (A2 – B1) – Antonín Handl

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 10.30 - 11.40 cena: 910,- Kč

Anglická konverzace (A2 - B1) – Petr Hrubíš

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 12.00 – 13.10 cena: 910,- Kč

Angličtina (B2) – Petr Hrubíš

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 13.20 – 14.30 cena: 910,- Kč

ITALŠTINA

Italština (A2 - B1) – Klára Stejskalová

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1120,- Kč

ŠPANĚLŠTINA

Španělština pro začátečníky – Johanna Šilarová

- pondělí 10. února – 25. května (15 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 1050,- Kč

Španělština (A2) – Alena Kučerová

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 1120,- Kč

Španělština (B1) – Zuzana Melicharová

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 1120,- Kč

FRANCOUZŠTINA

Francouzština pro začátečníky – Alena Novotná

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 13.00 – 14.10 cena: 1120,- Kč

Francouzština (B1 – B2) – Jaroslava Namias

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 1120,- Kč

NĚMČINA

Němčina (B1 - B2) – Pavel Alexander

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1120,- Kč

Němčina pro začátečníky – Lubomír Valenta

- úterý 18. února – 26. května (15 lekcí) 10.40 – 11.50 cena: 1050,- Kč

Němčina (B1) – Michal Ruda

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 1120,- Kč

Německá konverzace (B1 – B2) – Dagmar Lukášová

- středa 12. února – 27. května (16 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 1120,- Kč

Němčina (B1) – Dagmar Lukášová

- pátek 14. února – 29. května (13 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 910,- Kč

Kurzy italštiny pro začátečníky

- pro bližší informace volejte do Klubu na tel. 222 712 940

VÝTVARNÉ KURZY

ARTE dílna - kreslení a malování – Jiří Janda

- úterý 11. února – 26. května (16 lekcí) 14.00 – 16.00 cena: 1600,- Kč

ARTE dílna - kreslení a malování – Tereza Folejtarová

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 13.00 – 14.30 cena: 1200,- Kč

Výlety – Jaro 2020: zápisy na výlety od ledna 2020

21. dubna (út) Děčín

13. května (st) Turnov, Hrubý Rohozec

27. května (st) Chudenice

4. června (čt) Sobotka, Kost