**PODZIMNÍ KURZY**

pro seniory **2018/19**

**otevírací doba klubu**

**po – čt 9.00 – 18.00 pá 9.00 – 16.00**

**Zahájení podzimního semestru: 8. října 2018**

**Klub bude uzavřen: 28. září, vánoční prázdniny od 17. prosince 2018 do 1. ledna 2019.**

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, administrativa 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 8. října – 4. února (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 900,- Kč

**Rehabilitační cvičení – Marie Kloučková**

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 900,- Kč

**Rehabilitační cvičení – lektor bude upřesněn**

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 900,- Kč

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 13.50 – 15.05 cena: 900,- Kč

**Hudbou a pohybem – Marta Roubalová**

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 750,- Kč

**Rehabilitační cvičení – Štěpánka Zeithamlová**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 900,- Kč

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 900,- Kč

**Cvičení na míčích – Daniela Kupková**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 750,- Kč

**Cvičení na židlích a míčích – Daniela Kupková**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 750,- Kč

**Kondiční cvičení I. – Jindra Stará**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 900,- Kč

**Kondiční cvičení II. – Jindra Stará**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 900,- Kč

**Rehab. cvičení s prevencí osteoporózy – Eliška Čermáková**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

**Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 10.45 – 12 00 cena: 960,- Kč

**Kruhové tance – Jana Ježková**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 13.30 – 14.30 cena: 960,- Kč

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 14.45 – 15.45 cena: 960,- Kč

**Jóga v denním životě – Irena Nováková**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 960,- Kč **Rehabilitační cvičení – Eliška Čermáková**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 960,- Kč

**Jóga proti bolestem v zádech – Václav Háse**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 960,- Kč

**Zdravotní cvičení – Václav Háse**

-čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 14.45 – 16.00 cena: 960,-Kč

 **Cvičení s prvky pilates a taichi – Marta Roubalová**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 960,- Kč

**Rehabilitační cvičení (Feldenkreisova metoda) – Marie Svobodová**

**-** pátek 12. října – 7. února (16. lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 960,- Kč

- pátek 12. října – 7. února (16. lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 960,- Kč

***CVIČENÍ PAMĚTI***

**Trénování paměti – Blanka Davidová**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 900,- Kč

***ANGLIČTINA***

**Angličtina pro mírně pokročilé – Denisa Šebestová**

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 900,- Kč

**Anglická konverzace – Denisa Šebestová**

- pondělí 8. října – 4. února (15 lekcí) 16.30– 17.45 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky – Nino Javelidze**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro středně pokročilé – Nino Javelidze**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Karlo Stefanov**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 12.30 – 13.40 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Karlo Stefanov**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 14.00 – 15.10 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Nino Javelidze**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Nino Javelidze**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky – Mahrukh Marri**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 8.50 – 10.00 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Mahrukh Marri**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 10.15 - 11.25 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Mahrukh Marri**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 11.40 – 12.50 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro pokročilé – Petr Hrubiš**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 14.45 – 16.00 cena: 960,- Kč

**Anglická konverzace – Martin Opl**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 13.15 – 14.25 cena: 960,- Kč

***ANGLIČTINA* pro pokročilé začátečníky *–* Antonín Handl**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 960,- Kč

***ITALŠTINA***

**Italština pro pokročilé začátečníky *–* Naděžda Bonaventurová**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

***ŠPANĚLŠTINA***

**Španělština pro pokr. začátečníky – Alena Kučerová**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 900,- Kč

**Španělština pro mírně pokročilé – Anastasia Avdějeva**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 960,- Kč

***Francouzština***

**Francouzština pro středně pokročilé – Jaroslava Namias**

- středa 10. října – 6. února (16 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 960,- Kč

***NĚMČINA***

**Němčina pro mírně pokročilé – Pavel Alexander**

- úterý 9. října – 5. února (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 900,- Kč

**Němčina pro mírně pokročilé – Michal Ruda**

- středa 11. října – 6. února (16 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 960,- Kč

**Německá konverzace – Dagmar Lukášová**

- středa 11. října – 6. února (16 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 960,- Kč
**Němčina pro středně pokročilé – Dagmar Lukášová**

- pátek 12. října – 8. února (16 lekcí) 8.30 – 9.40 cena: 960,- Kč

***VÝTVARNÉ KURZY***

**ARTE dílna - kreslení a malování – Barbora Švehláková**

- úterý 13. února – 5. února (15 lekcí) 14.30 – 16.00 cena: 975,- Kč

**ARTE dílna - kreslení a malování – Tereza Folejtarová**

- čtvrtek 11. října – 7. února (16 lekcí) 13.00 – 14.30 cena: 1040,- Kč

***Den otevřených dveří 20. 9. 2018 10.00 – 16.30***

*Představení nových lektorů a kurzů – rozpis v Klubu a na webu*

**13.00 přípitek k 20. letům Programů pro seniory**

*13.30 – Veselí zpěváci a harmonika*

*14.15 –* DS Proměna „Musím všechno odřít sama?“

*15.00 – Čerpání energie a pránická strava – přednáška s besedou*