**JARNÍ KURZY**

pro seniory **2019**

**otevírací doba klubu**

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

**Zahájení podzimního semestru: 11. února 2019**

**Klub bude uzavřen: velikonoce 19. a 22. dubna, 30. dubna,**

**1. a 8. května 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 11. února – 27. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 975,- Kč

**Rekondiční cvičení – Marie Kloučková**

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 975,- Kč

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 975,- Kč

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 13.50 – 15.05 cena: 975,- Kč

**Hudbou a pohybem – Marta Roubalová**

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 825,- Kč

**Rekondiční cvičení – Štěpánka Zeithamlová**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 975,- Kč

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 975,- Kč

**Cvičení na míčích – Daniela Kupková**

- úterý 12. února – 7. května (12 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 660,- Kč

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

- úterý 12. února – 7. května (12 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 660,- Kč

**Kondiční cvičení I. – Jindra Stará**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 975,- Kč

**Kondiční cvičení II. – Jindra Stará**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 975,- Kč

**Cvičení s prevencí osteoporózy – Eliška Čermáková**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 910,- Kč

**Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 10.45 – 12 00 cena: 910,- Kč

**Kruhové tance – Jana Ježková**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 13.30 – 14.30 cena: 910,- Kč

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 14.45 – 15.45 cena: 910,- Kč

**Jóga v denním životě – Irena Nováková**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 910,- Kč **Rekondiční cvičení – Eliška Čermáková**

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1040,- Kč

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 1040,- Kč

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

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 1040,- Kč

**Zdravotní cvičení – Václav Háse**

-čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 14.45 – 16.00 cena: 1040,-Kč

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

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 1040,- **Cvičení Feldenkreisova metoda – Marie Svobodová**

**-** pátek 15. února – 31. května (15. lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 975,- Kč

- pátek 15. února – 31. května (15. lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 975,- Kč

***CVIČENÍ PAMĚTI***

**Trénování paměti – Blanka Davidová**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 975,- Kč

***ANGLIČTINA***

**Angličtina pro pokročilé začátečníky (A2) – Denisa Šebestová**

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 975,- Kč

**Anglická konverzace (B2) – Denisa Šebestová**

- pondělí 11. února – 27. května (15 lekcí) 16.30– 17.45 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro začátečníky – Eva Karlíková**

-úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 14.30 – 15.45 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky (A1) – Nino Javelidze**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé (A2) – Nino Javelidze**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé (B1) – Alena Tomíková**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 12.30 – 13.40 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé (B1) – Alena Tomíková**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 14.00 – 15.10 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky (A2) – Nino Javelidze**

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 1040,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky (A2) – Nino Javelidze**

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 1040,- Kč

**Angličtinapro pokročilé začátečníky (A1 – A2) *–* Antonín Handl**

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 1040,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky (A2) – Antonín Handl**

- pátek 15. února – 31. května (15 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé (A2) – Antonín Handl**

- pátek 15. února – 31. května (16 lekcí) 10.30 - 11.40 cena: 975,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé (B1 – B2) – Petr Hrubiš**

- pátek 15. února – 31. května (15 lekcí) 14.45 – 16.00 cena: 975,- Kč

**Anglická konverzace (B1) – Martin Opl**

- pátek 15. února – 31. května (15 lekcí) 13.15 – 14.25 cena: 975,- Kč

***ITALŠTINA***

**Italština pro mírně pokročilé (A2 - B1) *–* Klára Stejskalová**

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1040,- Kč

***ŠPANĚLŠTINA***

**Španělština pro pokr. začátečníky (A2) – Alena Kučerová**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 975,- Kč

**Španělština pro pokr. začátečníky (A2) – Zuzana Melicharová**

- středa 13. února – 5. června (14 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 910,- Kč

***Francouzština***

**Francouzština pro mírně pokročilé (B1 – B2) – Jaroslava Namias** - středa 13. února – 5. června (14 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 910,- Kč

***NĚMČINA***

**Němčina pro mírně pokročilé (B2) – Pavel Alexander**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 975,- Kč

**Němčina pro pokročilé začátečníky (A2) – Michal Ruda**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 910,- Kč

**Německá konverzace (B1 – B2) – Dagmar Lukášová**

- středa 13. února – 29. května (14 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 910,- Kč
**Němčina pro mírně pokročilé (B1 – B2) – Dagmar Lukášová**

- pátek 15. února – 31. května (15 lekcí) 8.30 – 9.40 cena: 975,- Kč

***VÝTVARNÉ KURZY***

**ARTE dílna - kreslení a malování – Jiří Janda**

- úterý 12. února – 28. května (15 lekcí) 14.00 – 17.00 cena: 2250,- Kč

**ARTE dílna - kreslení a malování – Jiří Janda**

-úterý 12. Února – 28. Května (15 lekcí) 14.00 – 15.30 nebo 15.30 – 17.00 cena: 1125,- Kč

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

- čtvrtek 14. února – 30. května (16 lekcí) 13.00 – 14.30 cena: 1200,- Kč

 ***Přednášky jaro 2019 – ZDARMA!***

**Japonsko: Kjóto – město chrámů a zahrad**

23. ledna (st) v 14.00.

***Výlety – Jaro 2019:***

**Budou vyvěšeny v Klubu, ve výlohách a na webových stránkách (www.vstupujte.cz) začátkem února!**