***REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ, TANCE***

**Kondiční cvičení s prvky pilates – Tereza Hofmanová**

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 840,- Kč

**Rehabilitační cvičení – Jana Kmochová**

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 840,- Kč

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 840,- Kč

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 13.50 – 15.05 cena: 840,- Kč

**Hudbou a pohybem – Marta Roubalová**

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 700,- Kč

**Rehabilitační cvičení – Jana Kmochová**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 900,- Kč

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 900,- Kč

**Cvičení na míčích – Daniela Kupková**

- úterý 13. února – 24. dubna (11 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 550,- Kč

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

- úterý 13. února – 24. dubna (11 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 550,- Kč

**Kondiční cvičení I. – Jindra Stará**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 900,- Kč

**Kondiční cvičení II. – Jindra Stará**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 900,- Kč

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

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

**Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová**

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 10.45 – 12 00 cena: 960,- Kč

**Kruhové tance – Jana Ježková**

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 13.30 – 14.30 cena: 960,- Kč

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 14.45 – 15.45 cena: 960,- Kč

**Jóga v denním životě – Irena Nováková**

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 960,- Kč

**Rehabilitační cvičení – Eliška Čermáková**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 960,- Kč

**Jóga proti bolestem v zádech – Alexandr Paikert**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 960,- Kč

**Zdravotní cvičení – Václav Háse *NOVÉ !***

-čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 14.45 – 16.00 cena : 960,-Kč

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

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 960,- Kč

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

**-** pátek 16. února – 1. června (15. lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 900,- Kč

- pátek 16. února – 1. června (15. lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 900,- Kč

**Zdravotní cvičení pro ženy – Eftimia Anesti *NOVÉ!***

-pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 15.30 – 16.40 cena: 840,-Kč

***CVIČENÍ PAMĚTI***

**Trénování paměti – Blanka Davidová**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 900,- Kč

***ANGLIČTINA***

**Angličtina pro mírně pokročilé – Denisa Šebestová**

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 840,- Kč

**Anglická konverzace – Denisa Šebestová**

- pondělí 12. února – 4. června (14 lekcí) 16.30– 17.45 cena: 840,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky – Lenka Volavková**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro středně pokročilé – Lenka Volavková**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Hana Cimbaláková**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 12.30 – 13.40 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Hana Cimbaláková**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 14.00 – 15.10 cena: 900,- Kč

**Anglická konverzace pro mírně pokročilé – Hana Cimbaláková**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 15.30 – 16.40 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Denisa Šebestová**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Denisa Šebestová**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 960,- Kč

**Angličtina pro pokročilé začátečníky – Mahrukh Marri**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 8.50 – 10.00 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Mahrukh Marri**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 10.15 - 11.25 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro mírně pokročilé – Mahrukh Marri**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 11.40 – 12.50 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro pokročilé – Petr Hrubiš**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 14.45 – 16.00 cena: 900,- Kč

**Anglická konverzace – Martin Opl**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 13.15 – 14.25 cena: 900,- Kč

**Angličtina pro začátečníky *–* Jana Kaderová**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 960,- Kč

***LATINA –* Jana Kaderová**

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 960,- Kč

***ITALŠTINA***

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

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 960,- Kč

***ŠPANĚLŠTINA***

**Španělština pro pokr. začátečníky – Natálie Pivoňka Faltýnová**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 900,- Kč

**Španělština pro mírně pokročilé – Anastasia Avdějeva**

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 960,- Kč

***Francouzština***

**Francouzština pro středně pokročilé – Michaela Dandová**

- středa 14. února – 30. května (16 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 960,- Kč

***NĚMČINA***

**Němčina pro mírně pokročilé – Pavel Alexander**

- úterý 13. února – 5. června (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 900,- Kč

**Němčina pro mírně pokročilé – Pavel Alexander**

- středa 14. února – 6. června (16 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 960,- Kč

**Německá konverzace – Dagmar Lukášová**

- středa 14. února – 6. června (16 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 960,- Kč  
**Němčina pro středně pokročilé – Dagmar Lukášová**

- pátek 16. února – 1. června (15 lekcí) 8.30 – 9.40 cena: 900,- Kč

***VÝTVARNÉ KURZY***

**ARTE dílna - kreslení a malování – Adriana Rohde Kabele**

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

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

- čtvrtek 15. února – 31. května (16 lekcí) 13.00 – 14.30 cena: 1040,- Kč

***PC KURZY A CHYTRÉ TELEFONY***

**Obsluha tabletu – Filip Sedláček**

- středa 24.1. – 28.2. 2018 (5 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena: 400,-

**Podmínka:** vlastnictví tabletu s OS Android libovolného typu

**Náplň:** Využití doma i na cestách – internet, mapy, filmy a hudba, čtení knih.

**Internet – Filip Sedláček**

- pondělí 29.1. – 5.3. 2018 (5 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena: 400,-

**Náplň:** základy práce na internetu – vyhledávání na Googlu, zpravodajství, počasí, recepty, zábavné a naučné pořady na internetu (Stream), mapy.

**Multimédia: hudba a film v počítači – Tomáš Ludvíček**- pondělí 12.2. – 19.3.2018 (5 lekcí à 90 min) 13.00 – 14.30 400,- Kč  
Podmínka: uživatelské znalosti PC na úrovni Pracovního sešitu I

**Náplň:** jak najít hudbu a filmy na internetu i počítači, programy pro přehrávání, v případě zájmu i úpravu  
**Zálohování dat a systému – Tomáš Ludvíček**- pondělí 19.3. – 23.4.2018 (5 lekcí à 90 min) 13.00 – 14.30 400,- Kč  
**Podmínka**: uživatelské znalosti PC na úrovni Pracovního sešitu I  
Náplň: jak provádět zálohy dat - externí disky, vypalování CD a DVD, cloud  
**Počítačový kurz pro mírně pokročilé – Tomáš Ludvíček**pondělí 19.2 – 7.5.2018 (10 lekcí à 90 min) 15.00 – 16.30 800,- Kč  
**Podmínka**: uživatelské znalosti PC na úrovni Pracovního sešitu I  
**Náplň**: témata dle Pracovního sešitu II, místo práce s disketou flash disk

**Obsluha chytrých telefonů I. – Filip Sedláček**

- středa 7.3. – 4.4. 2018 (5 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena : 400,- Kč

**Podmínka:** vlastnictví telefonu s operačním systémem Android

**Náplň:** Nejzákladnější obsluha chytrého telefonu, úvod do práce s aplikacemi, připojení k wifi

**Windows 10 I. – Filip Sedláček**

- pondělí 12.3. – 16.4. 2018 (5 lekcí à 90 min) 15.00 – 16.30 cena: 400,- Kč

**Náplň:** základní orientace v počítači s MS Windows 10, základní bezpečnostní pravidla při práci s PC, hlavní panel, nabídka Start, kalendář, kalkulačka, budíky, základní nastavení

**Obsluha chytrých telefonů II. – Filip Sedláček**

- středa 11.4. – 9.5. 2018 (5 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena : 400,- Kč

**Podmínky:** vlastnictví telefonu s operačním systémem Android

**Náplň:** pokročilé funkce systému Android, zajímavé a užitečné aplikace

**Úvod do MS Office – Word – Filip Sedláček**

- středa 16.5. – 30.5. 2018 (3 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena: 240,- Kč

**Podmínka:** základní znalost práce na PC

**Náplň:** náležitosti psaní dopisů, formátování písma, odstavců. Ukládání a tisk dokumentů. Vkládání obrázků a tabulek do textového dokumentu.

**WINDOWS 10 II. – Filip Sedláček**

- středa 23.4. – 21.5. 2018 (5 lekcí à 90 min) 9.00 – 10.30 cena: 400,-

**Náplň:** ovládací panely, režimy chodu W10, pokročilejší nastavení. Přesun dat mezi počítači, počítačem a telefonem/tabletem apod.