

# PODZIMNÍ KURZY

## pro seniory 2020

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU

**PO – ČT 9.00 – 18.00 PÁ 9.00 – 16.00**

Zahájení jarního 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 – 5. května (12 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 720,- Kč

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

- úterý 11. února – 5. května (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) – Pavel Tomášek**

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

### **Angličtina (A2) – Natálie Šabaková**

- 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

## **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 – Saskie Kafková**

- čtvrtek 13. února – 28. května (16 lekcí) 11.00 – 12.30 cena: 1200,- Kč

## **Výlety – Jaro 2020: zápisy na výlety od ledna 2020**

**21. 4. (út) zámky Děčín, Benešov nad Ploučnicí, cena: 595,- Kč**

**13. 5. (st) město Turnov, zámek Hrubý Rohozec, cena: 550,- Kč**

**27. 5. (st) Zámek Chudenice, hrad Švihov, cena: 610,- Kč**

**4. 6. (čt) Český ráj-Trosky, Valečov, Sobotka, cena: 550,- Kč**