

PODZIMNÍ KURZY

pro seniory 2020/2021

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU

PO – ČT 9.00 – 18.00 PÁ 9.00 – 16.00

Zahájení podzimního semestru: 1. října 2020

Klub bude uzavřen: 28. října, 16. a 17. listopadu,

Vánoce 17. prosince až 3. ledna 2021.

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.**



Městská
část
Praha 10

REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ, TANCE

Kondiční cvičení s prvky pilates – Tereza Hofmanová

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 980,- Kč

Rekondiční cvičení – Marie Kloučková

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 980,- Kč

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 980,- Kč

Hudbou a pohybem – Marta Roubalová

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 840,- Kč

Rekondiční cvičení – Dana Kurková

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 980,- Kč

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 980,- Kč

Cvičení na míčích – Daniela Kupková

- úterý 11. února – 5. května (14 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 840,- Kč

Cvičení na židlích a míčích – Daniela Kupková

- úterý 11. února – 5. května (14 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 840,- Kč

Kondiční cvičení I. – Jindra Stará

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 980,- Kč

Kondiční cvičení II. – Jindra Stará

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 980,- Kč

Cvičení s prevencí osteoporózy – Eliška Čermáková

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 980,- Kč

Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 980,- Kč

Jóga v denním životě – Irena Nováková

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 980,- Kč

Rekondiční cvičení – Eliška Čermáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1050,- Kč

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 1050,- Kč

Jóga proti bolestem v zádech – Dana Kurková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 1050,- Kč

Cvičení na podporu vitality – Dana Kurková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 15.00 – 16.00 cena: 975,- Kč

Cvičení s prvky pilates a taichi – Marta Roubalová

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 16.15 – 17.30 cena: 1050,- Kč

Cvičení Feldenkreisova metoda – Marie Svobodová

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 1050,- Kč

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 1050,- Kč

Kruhové tance – Jana Ježková

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 12.10 – 13.10 cena: 1050,- Kč

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 13.25 – 14.25 cena: 1050,- Kč

CVIČENÍ PAMĚTI

Trénování paměti – Zuzana Klímová Vaňková

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 13.00 – 14.10 cena: 980,- Kč

ANGLIČTINA

Angličtina (A1) – Tereza Stixová

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 16.40 – 17.50 cena: 980,- Kč

Angličtina (A2) – Tereza Stixová

- pondělí 10. února – 25. února (14 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 980,- Kč

Anglická konverzace (B2) – Pavel Tomášek

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 16.30– 17.45 cena: 980,- Kč

Angličtina (A2) – *nový lektor*

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 980,- Kč

Angličtina (B1) – *nový lektor*

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 980,- Kč

Angličtina (A2 - B1) – *nový lektor*

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 12.30 – 13.40 cena: 980,- Kč

Angličtina (A2 - B1) – *nový lektor*

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 14.00 – 15.10 cena: 980,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 1050,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 1050,- Kč

Angličtina (A1) – *nový lektor*

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 1050,- Kč

Angličtina (A2 – B1) – Antonín Handl

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 1050,- Kč

Angličtina (A2 – B1) – Antonín Handl

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 10.30 - 11.40 cena: 1050,- Kč

Anglická konverzace (A2 - B1) – Petr Hrubíš

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 12.00 – 13.10 cena: 1050,- Kč

Angličtina (B2) – Petr Hrubíš

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 13.20 – 14.30 cena: 1050,- Kč

ITALŠTINA

Italština (A2 - B1) – *nový lektor*

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 1050,- Kč

ŠPANĚLŠTINA

Španělština pro začátečníky – Johanna Šilarová

- pondělí 10. února – 25. května (14 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 980,- Kč

Španělština (A2) – Alena Kučerová

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 980,- Kč

Španělština (B1) – Zuzana Melicharová

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 980,- Kč

FRANCOUZŠTINA

Francouzština pro začátečníky – Alena Novotná

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 13.00 – 14.10 cena: 980,- Kč

Francouzština (B1 – B2) – Jaroslava Namias

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 980,- Kč

NĚMČINA

Němčina (B1 - B2) – Pavel Alexander

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 980,- Kč

Němčina pro začátečníky – *nový lektor*

- úterý 18. února – 26. května (14 lekcí) 10.40 – 11.50 cena: 980,- Kč

Němčina (B1) – Michal Ruda

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 980,- Kč

Německá konverzace (B1 – B2) – Dagmar Lukášová

- středa 12. února – 27. května (14 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 980,- Kč

Němčina (B1) – Dagmar Lukášová

- pátek 14. února – 29. května (15 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 1050,- Kč

VÝTVARNÉ KURZY

ARTE dílna - kreslení a malování – Jiří Janda

- úterý 11. února – 26. května (14 lekcí) 14.00 – 16.00 cena: 1400,- Kč

ARTE dílna - kreslení a malování – Saskie Kafková

- čtvrtek 13. února – 28. května (15 lekcí) 11.00 – 12.30 cena: 1125,- Kč

Výlety – Podzim 2020:

20. 10. (út) zámky Děčín, Benešov nad Ploučnicí, cena: 595,- Kč

30. 9. (st) město Turnov, zámek Hrubý Rohozec, cena: 550,- Kč

22. 9. (út) Zámek Chudenice, hrad Švihov, cena: 610,- Kč

10. 9. (čt) Český ráj-Trosky, Valečov, Sobotka, cena: 550,-Kč