

PODZIMNÍ KURZY

pro seniory 2021

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU

PO – ČT 9.00 – 18.00 PÁ 9.00 – 16.00

Zahájení podzimního semestru: 4. října 2021

Klub bude uzavřen: státní svátky 28.září, 28.října, 29. října, 17. listopadu,

Vánoce 17. prosince 2021 – 2. ledna 2022.

Kurzy jsou otevřené pro **osoby v důchodovém věku**. Většina kurzů probíhá v **podzimním** (říjen – prosinec) a **jarním** (leden – 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.**

Praha / / /



REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ, TANCE

Kondiční cvičení s prvky pilates

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 825,- Kč

Rekondiční cvičení – Marie Kloučková

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 10.35 – 11.50 cena: 825,- Kč

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 12.15 – 13.30 cena: 825,- Kč

Hudbou a pohybem – Marta Roubalová

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 17.00 – 17.45 cena: 715,- Kč

Rekondiční cvičení – Dana Kurková

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 825,- Kč

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 825,- Kč

Cvičení na míčích – Daniela Kupková

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 12.30 – 13.15 cena: 715,- Kč

Cvičení na židlích a míčích – Daniela Kupková

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 13.45 – 14.30 cena: 715,- Kč

Kondiční cvičení I. – Jindra Stará

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 825,- Kč

Kondiční cvičení II. – Jindra Stará

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 825,- Kč

Cvičení s prevencí osteoporózy – Eliška Čermáková

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 750,- Kč

Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 750,- Kč

Jóga v denním životě – Irena Nováková

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 16.30 – 17.45 cena: 750,- Kč

Rekondiční cvičení – Eliška Čermáková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 9.00 – 10.15 cena: 750,- Kč

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 10.45 – 12.00 cena: 750,- Kč

Jóga proti bolestem v zádech – Dana Kurková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 13.00 – 14.15 cena: 750,- Kč

Cvičení na podporu vitality – Dana Kurková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 15.00 – 16.00 cena: 700,- Kč

Cvičení s prvky pilates a taichi – Marta Roubalová

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 16.15 – 17.30 cena: 750,- Kč

Cvičení Feldenkreisova metoda – Marie Svobodová

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 675,- Kč

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 10.30 – 11.40 cena: 675,- Kč

Kruhové tance – Jana Ježková

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 12.10 – 13.10 cena: 675,- Kč

- středa 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 13.25 – 14.25 cena: 675,- Kč

CVIČENÍ PAMĚTI

Trénování paměti – Zuzana Klímová Vaňková

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 13.00 – 14.10 cena: 750,- Kč

ANGLIČTINA

Angličtina (A1) – Tereza Stixová

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 16.40 – 17.50 cena: 825,- Kč

Angličtina (A2) – Tereza Stixová

- pondělí 4. října – 13. prosince (11 lekcí) 15.00 – 16.15 cena: 825,- Kč

Angličtina (A2) – Jiří Papula

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 9.15 – 10.25 cena: 825,- Kč

Angličtina (B1) – Jiří Papula

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 10.45 – 11.55 cena: 825,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 750,- Kč

Angličtina (B1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 16.35 – 17.45 cena: 750,- Kč

Angličtina (A1) – Mária Dvořáková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 13.30 – 14.40 cena: 750,- Kč

Angličtina (A2 – B1) ukázková hodina 1.10. ZDARMA

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 675,- Kč

Angličtina (A2 – B1) ukázková hodina 1.10. ZDARMA

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 10.30 - 11.40 cena: 675,- Kč

Anglická konverzace (A2 - B1) ukázková hodina 1.10. ZDARMA

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 12.00 – 13.10 cena: 675,- Kč

Angličtina (B2) ukázková hodina 1.10. ZDARMA

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 13.20 – 14.30 cena: 675,- Kč

ŠPANĚLŠTINA

Španělština (A2) – Alena Kučerová

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 825,- Kč

Španělština (B1) – Zuzana Melicharová

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 15.00 – 16.10 cena: 750,- Kč

FRANCOUZŠTINA

Francouzština (B1 – B2) – Jaroslava Namias

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 16.30 – 17.40 cena: 750,- Kč

NĚMČINA

Němčina pro začátečníky – Lenka Scholzeová

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 10.40 – 11.50 cena: 825,- Kč

Němčina (B1) – Michal Ruda

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 10.35 – 11.45 cena: 750,- Kč

Německá konverzace (B1 – B2) – Dagmar Lukášová

- středa 6. října – 15. prosince (10 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 750,- Kč

Němčina (B1) – Dagmar Lukášová

- pátek 8. října – 10. prosince (9 lekcí) 9.00 – 10.10 cena: 675,- Kč

VÝTVARNÉ KURZY

ARTE dílna - kreslení a malování – Jiří Janda/Adam Panáček

- úterý 5. října – 14. prosince (11 lekcí) 14.00 – 16.00 cena: 1155,- Kč

ARTE dílna - kreslení a malování – Saskie Kafková

- čtvrtek 7. října – 16. prosince (10 lekcí) 11.00 – 12.30 cena: 800,- Kč

Výlety – Podzim 2021:

9. září (čt) klášter Doksany, zámek Libochovice, cena 580,- Kč

Cena obsahuje dopravu, vstupy, oběd a doprovod

15. září (st) klášter Sázava, zámek Zruč nad Sázavou, cena 595,-

Cena obsahuje dopravu, vstupy, oběd a doprovod

22. září (st) Most, zámek Jezeří, cena 580,- Kč

Cena obsahuje dopravu, vstupy, oběd a doprovod

PC KURZY, CHYTRÉ TELEFONY

Práce na počítači I. – Tomáš Ludvíček

- pondělí 4.10. - 6.12. 2021 (10 lekcí à 90 min) 13.00 - 14.30 cena: 900,-

Náplň: témata dle Pracovního sešitu I, Windows 10, Word, e-mail, kurz je pro začátečníky i jako opakování, další témata dle potřeb účastníků.

Obsluha chytrých telefonů – Tomáš Ludvíček

- pondělí 8.11. - 6.12. 2021 (5 lekcí à 90 min) 15.00 - 16.30 cena: 450,-

Náplň: pokročilé funkce systému Android, zajímavé a užitečné aplikace, řešení problémů s přístrojem, komunikační aplikace v mobilu – WhatsApp, Skype, Messenger. Kam až funkce mobilu sahá? Vše, co Vás zajímá.

Online komunikace – Tomáš Ludvíček

-pondělí 4.10. – 1.11.2021 (5 lekcí à 90 min) 15.00 – 16.30 cena: 450,- Kč

Podmínka: uživatelské znalosti PC

Náplň: Skype, Zoom, Facebook, LinkedIn, online výuka, vložit inzerát, popovídat si s přáteli či novými lidmi. Dle zájmu i procvičení e-mailů, skype, chatování, sociální sítě. Je možnost vlastního notebooku.