



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Provoz recepce PO-ČT 10:00 - 15:00 hodin
(kromě letních a vánočních prázdnin)

Rozvrh platný od 21. října 2024

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK		
08:00 - 08:30		Francouzština 8:20 - 9:50		AJ - mírně pokročilí 9:00 - 10:30			
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30		Bridž pro pokročilé 10:00 - 12:00	Tai - chi 10:00 - 11:00	J. Hlaváčková		Sebeobrana 10:00 - 11:00	
11:30 - 12:00				Relaxační joga 10:45 - 11:45			
12:00 - 12:30				cvičení FELDENKRAIS 11:15 - 12:15			
12:30 - 13:00			cvičení FELDENKRAIS 12:20 - 13:20	Autohypnoza (Maftoul) 13:00 - 15:00 (31/10, 14/11, 28/11, 12/12)			
13:00 - 13:30		Angličtina - začátečníci (Baziv) 13:00 - 14:15	Italština pro pokročilé 14:30 - 16:00				Cvičení na židlích 16:00 - 17:00
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00	Angličtina - mírně pokročilí (Baziv) 16:00 - 17:15						
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
						obsazená učebna (Slavatová) 19:00-20:00	
			cvičení ZÁDA, PÁNEVNÍ DNO 14:00 - 15:00 (jen 30/10)				
			KURZ CHYTRÝ TELEFON 18:00 - 19:30 (malá učebna 23/10, 6/11)				