



## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

Rozvrh platný od 18. listopadu 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	ZÁDA A PÁNEVNÍ DNO - cvičení (A.Stellnerová) (25/11) 10:30 - 12:30	Bridž pro pokročilé 10:00 - 12:00	Tai - chi 10:00 - 11:00	J. Hlaváčková	Sebeobrana 10:00 - 11:00
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30	ZÁDA A PÁNEVNÍ DNO - cvičení (A.Stellnerová) (26/11) 12:15 - 14:15	Italština pro pokročilé 14:30 - 16:00	cvičení FELDENKRAIS 11:15 - 12:15	Relaxační joga 10:45 - 11:45	
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30	Angličtina - začátečníci (Baziv) 13:00 - 14:15	e-rec., e-doklady - předn. 13:00 - 14:00 (20/11)	Autohypnoza (Marcela Maftoul) 13:00 - 15:00 (28/11, 12/12)		
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Angličtina - mírně pokročilí (Baziv) 16:00 - 17:15		cvičení FELDENKRAIS 16:00 - 17:00		Cvičení na židlích 16:00 - 17:00
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30			obsazená učebna (Slavatová) 19:00-20:00		
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
			KURZ CHYTRÝ TELEFON 18:00 - 19:30 (malá učebna 20/11,4/12,18/12)		