



## KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

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

**Rozvrh platný od 6. ledna 2025**

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00		Francouzština			
09:00 - 09:30		8:20 - 9:50		AJ - mírně pokročilí	
09:30 - 10:00		(Krejcarová)		9:00 - 10:30	
10:00 - 10:30			Tai - chi (Zoubková)	(Hlaváčková)	Sebeobrana
10:30 - 11:00	Joga proti stresu (13/1)	Bridž pro pokročilé	10:00 - 11:00	Relaxační joga	10:00 - 11:00 (Mornštejn)
11:00 - 11:30	Joga - pánevní dno (27/1)	10:00 - 12:00		10:45 - 11:45	
11:30 - 12:00	10:30 - 12:30	(Lančová)	cvičení FELDENKRAIS	(Monika Gemmell)	
12:00 - 12:30	(Stellnerová)		11:15 - 12:15 (Klus)		
12:30 - 13:00		Joga na zlepšení paměti			
13:00 - 13:30	Angličtina -	a koncentraci (Stellnerová)	CVIČ.s diabetem, vitalita	Předn. Jak přežít zimu...	
13:30 - 14:00	začátečníci (Baziv)	12:15 - 14:15	(Stellnerová)	13:00 - 14:00 (16/1, Faust)	
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15	(21/1)	13:00 - 15:00		
14:30 - 15:00	Angličtina -	Italština pro pokročilé	(8/1)		
15:00 - 15:30	středně pokročilí (Baziv)	14:30 - 16:00			
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45	(Čechová)			
16:00 - 16:30	Angličtina -		cvičení FELDENKRAIS		Cvičení na židlích
16:30 - 17:00	mírně pokročilí (Baziv)		16:00 - 17:00 (Klus)		16:00 - 17:00 (Weidenfeld)
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15				
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30			obsazená učebna (Slavatová)		
19:30 - 20:00			19:00-20:00		
			KURZ CHYTRÝ TELEFON	Autohypnoza	
			18:00 - 19:30	(Marcela Maftoul)	
			(malá učebna)	13:00 - 15:00	
			Kybernet.útoky - předn.	(13/2,27/2,13/3,27/3...)	
			13:00 - 14:00 (22/1)		