



KLUB AKTIVNÍHO STÁŘÍ

PROGRAM NA ÚNOR 2012

Záhřebská 15, Praha 2

otevřeno každé pondělí až pátek od 10 do 17 hodin

Telefon: 725 015 300

Pravidelné aktivity – každý týden ve stejnou dobu

den	hodina	program
pondělí	10.00-17.00	Volný program pro milovníky karetních her, ručních prací, povídání u kávička, atd.
úterý	14.00-16.00	Zpívání při klavíru s panem Antonínem
	11.40-12.40	Zdravotní cvičení s fyzioterapeutem (tělocvična)
středa	7.30 -8.30	Hatha jóga pro veřejnost do 65 let
	14.00-15.00	Trénink paměti
čtvrtek	15.00-16.00	Zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou na židlích (tělocvična)
	13.00-17.00	Odpoledne pro milovníky šachů.
pátek	10.00-17.00	Volný program pro milovníky karetních her, ručních prací, povídání u kávička, atd.
sobota	10.30-11.30	Angličtina pro začátečníky
	Programy:	zdravotní cvičení, výtvarnou dílnu, hatha jógu, přednášku o o Číně, tance trochu jinak, vaření a cvičení na židlích realizuje občanské sdružení AMIGA



KLUB AKTIVNÍHO STÁŘÍ

PROGRAM NA ÚNOR 2012

Záhřebská 15, Praha 2

otevřeno každé pondělí až pátek od 10 do 17 hodin

Telefon: 725 015 300

Něco navíc – lahůdkový program pro radost

den	Hodina	program
1.2.2012	15.00	Aromaterapie – Olga Hladová
3.2.2012	14.00	Film na přání
6.2.2012	10.00	Jóga - dýchání
6.2.2012	14.00	Přednáška – o Číně, Japonsku, Vietnamu, Laosu a Kambodži
7.2.2012	11.00	Společné vaření a konzumace s profesionálním kuchařem
10.2.2012	14.00	Tance trochu jinak
15.2.2012	15.00	Cvičení na židlích
15.2.2012	16.00	Indonésie s Blankou SvobodovouTrojanovou
17.2.2012	11.00	Vaření s Amigou – netradiční pokrmy
20.2.2012	14.00	Turnaj ve stolním tenise (tělocvična)