

PONDĚLÍ 2. března

14.00 - 15.30

Mozkový jogging

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková.
Vstupné 40Kč/80Kč.

15.30 - 17.00

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ÚTERÝ 3. března

14.00 - 15.00

Zdravotní cvičení

p. Vendula Mullerová, podložky k dispozici, cvič. úbor s sebou, vstupné dobrovolné.

14.00 - 15.30

Angličtina II.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

15.00 - 16.30

Filmové odpoledne

Pořád jsem to já, film USA. Vstupné dobrovolné.

STŘEDA 4. března

14.00 - 16.00

Bowling - Karviná

Bowling s naším sesterským centrem v Karviné, více informací na recepci centra. Tento den je KC Archa zavřeno.



ČTVRTEK 5. března

14.00 - 15.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - začátečníci

Vstupné 40 Kč/80Kč.

15.00 - 16.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - pokročilí

Úprava fotografií, vstupné 40Kč/80Kč.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

PÁTEK 6. března

13.30 - 18.00

Mezinárodní den žen

Oslava a posezení v centru. Vystoupení dětí MŠ B. Němcové, občerstvení, hudba k tanci i poslechu p. Krásný. Vstup 50Kč/100Kč, člen/nečlen. Více informací a rezervace na recepci centra.

PONDĚLÍ 9. března

14.00 - 16.00

Angličtina II.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

16.00 - 17.00

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné, pouze pro členy.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ÚTERÝ 10. března

14.00 - 15.00

Zdravotní cvičení

p. Vendula Mullerová, podložky k dispozici, cvič. úbor s sebou, vstupné dobrovolné.

14.00 - 15.30

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

STŘEDA 11. března

14.30 - 16.30

Senior gymnázium - Němčina

D.Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ČTVRTEK 12. března

14.00 - 15.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - začátečníci

Vstupné 40 Kč/80Kč.

15.00 - 16.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - pokročilí

Úprava fotografií, vstupné 40Kč/80Kč.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

PÁTEK 13. března

9.30 - 10.30

Senior gymnázium - Biologie

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

10.30 - 11.30

Senior gymnázium - Zeměpis a geografie

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

PONDĚLÍ 16. března

14.00 - 17.00

Týden trénování paměti - Mozkový jogging.

Přednáška o kognitivních funkcích mozku, ukázka hodiny aktivizace mozku. PhDr. Hana Vavříková.
Vstup zdarma, otevřená hodina.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ÚTERÝ 17. března

14.00 - 15.00

Zdravotní cvičení

p. Vendula Mullerová, podložky k dispozici, cvič. úbor s sebou, vstupné dobrovolné.

14.00 - 16.00

Angličtina II.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

16.00 - 17.00

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

STŘEDA 18. března

14.30 - 16.30

Senior gymnázium - Němčina

D.Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ČTVRTEK 19. března

Opava

Celodenní výlet do Opavy, návštěva Kláštera Řádu Dcer Božské Lásky, s. Filoména. Více informací na recepci centra.



PÁTEK 20. března

9.30 - 10.30

Senior gymnázium - Zdravověda a první pomoc

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

10.30 - 11.30

Senior gymnázium - Environmentální vzdělávání

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

PONDĚLÍ 23. března

14.00 - 16.00

Angličtina II.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

16.00 - 17.00

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné, pouze pro členy.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ÚTERÝ 24. března

14.00 - 15.00

Zdravotní cvičení

p. Vendula Mullerová, podložky k dispozici, cvič. úbor s sebou, vstupné dobrovolné.

14.00 - 15.30

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

STŘEDA 25. března

15.00 - 16.00

Břišní tance - kurz pro seniory

Shahzam, vstupné 50Kč/100Kč, více informací na recepci centra.



15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ČTVRTEK 26. března

14.00 - 15.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - začátečníci

Vstupné 40 Kč/80Kč.

15.00 - 16.00

PC kroužek s Šárkou a Lumírem - pokročilí

Úprava fotografií, vstupné 40Kč/80Kč.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

PÁTEK 27. března

9.30 - 10.30

Senior gymnázium - Biologie

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

10.30 - 11.30

Senior gymnázium - Zeměpis a geografie

J.Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

PONDĚLÍ 30. března

14.00 - 15.30

Mozkový jogging

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková.
Vstupné 40Kč/80Kč.

15.30 - 17.00

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

15.00 - 17.00

Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 733 170 272, ceny individuálně, pouze pro členy.

ÚTERÝ 31. března

14.00 - 15.00

Zdravotní cvičení

p. Vendula Mullerová, podložky k dispozici, cvič. úbor s sebou, vstupné dobrovolné.

14.00 - 15.30

Angličtina I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné.

nadační fond

RESIDOMO

RESIDOMO

TentoprojektvznikláběžídíkylaskavěpodpořespolečnostiRESIDOMO.