

CVIČÍME PRO RADOST SPOLEČNĚ S EVOU MOTZOVOU

Středa / 5. 6. / 10:00 h

Paní Eva se s námi podělí o sestavu cvičení, kterou pravidelně procvičuje. Sestava jednoduchých a účinných cviků pro 10 lidí bude asi na 60 minut, poté několikaminutová relaxace u příjemné hudby. Cvičíte doma taky? Příště můžete být na místě cvičitelky právě vy! Dějte nám vědět a vymyslíme to spolu.

PROCHÁZKY PRAHOU: DALEJSKÉ A PROKOPSKÉ ÚDOLÍ

Pátek / 7. 6. / 10:00 h

Další procházka nás zavede do Dalejského a Prokopského údolí, kde je i oficiální ohniště na kterém si můžeme opéct buřty a příjemně posedět. **Sraz je v 10:00 hodin na autobusové zastávce „Budějovická“**, poté autobusem č. 170 vyrazíme na Chaplínovo nám., tam přestoupíme na č. 130 směr Řeporyjské nám. V případě zájmu o **půjčení Nordic Walking hůlek si je rezervujte alespoň den předem v KC.**

VÝLET: VYHLÍDKOVÁ PLAVBA MÁCHOVÝM JEZEREM

Středa / 12. 6. / 9:00 – 18:00 h

Vydejte se s námi prozkoumat Doksy a okolí Máchova jezera. **Sraz je v 9:00 hodin na Masarykově nádraží, (9:19 odjezd vlaku R 1146 Jizera s přestupem v Mladé Boleslavy), jízdenky „Praha – Mladá Boleslav – Doksy a zpátky, si každý kupuje ve vlastní režii.** Poté máme rezervovanou plavbu ve 13:00 hodin z přístaviště v Doksech, **lístek se kupuje přímo u kapitána na lodi, dospělý námořník: 140,- Kč, zkušený námořník nad 70 let: 70,- Kč.** Přibližný návrat do Prahy je kolem 18:00 h. Rezervace v KC.

S HŮLKAMI DO KRČÁKU

13. 6. + 21. 6. / 10:00 h

Možnost vyrazit s Nordic Walking hůlkami do Kunratického lesa „Krčáku“. Sraz je ve vestibulu metra Roztyly v 10:00 hodin. V případě zájmu o **půjčení Nordic Walking hůlek si je rezervujte alespoň den předem v KC.**

VÝLET: BOTANICUS OSTRÁ U NYMBURKA

Sobota / 15. 6. / 9:30 h

Výlet do Centra řemesel a bylinné zahrady Botanicus. Tuto sobotu můžete shlédnout vystoupení kejklířská, divadelní i hudební, a samozřejmě taky otevřené tvořivé dílny všeho druhu. **Sraz je v 9:30 hodin na Masarykově nádraží, (9:52 odjezd vlaku Os 5819), jízdenky se prodávají taky ve vlaku, každý kupuje ve vlastní režii!** Ceny vstupného do areálu Centra: Dospělá osoba: 99,- Kč, Senior: 60,- Kč. V celém areálu platí měna **groš = 10 Kč**, kterou si můžete směnit v pokladně Centra řemesel. Přibližný návrat do Prahy je kolem 16:00 h. Rezervace v KC.

DEBATA: VEŘEJNÝ PROSTOR NA PRAZE 4 A JAK HO ČÍST

Čtvrtek / 27. 6. / 10:00 h

Interaktivní setkání s obyvateli Prahy 4 se zástupkyní Institutu plánování a rozvoje hl. m. Prahy, architektkou Rozálií Kašparovou. Zaměří se na veřejný prostor a to, jak ho číst se zaměřením na územní část Prahy 4. Přijďte načerpat informace a zapojit se do debaty o tom, jak vylepšovat či udržovat veřejný prostor ke spokojenosti obyvatel a podporovat udržení vyváženosti mezi funkčností a estetickou stránkou prostředí.