



PROGRAM AKTIVIT BŘEZEN 2020

2.3.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min		10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15	
3.3.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30	
4.3.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min		14:00
	Kavárna v komunitním centru / více na 2. str.		15:30
5.3.	R Procházka: Divoká Šárka / sraz na zastávce tram. Divoká Šárka		10:00
6.3.	Tvořivá dílna: Zdobení kraslic voskovou metodou / s sebou vyfouknuté skořápky		10:00
	Cestovatel povídá: Transsibiřská magistrála / Jaroslava Vachovcová / 90 min /		14:00
9.3.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15	Začátečníci: 14:30
10.3.	R Relaxace s prvky jógy / Tereza Douchová / 60 min		10:00
	Velikonoční modelování z hlíny / Kateřina Tschernosterová / 90 min		14:00
11.3.	R Výstava: Česká televize – Království a kus pohádky k tomu / více na 2. str.		10:00
	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min		14:00
	R Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu		14:30
12.3.	Přednáška: Český svaz ochránců přírody / RNDr. Jitka Loubová / 90 min / více na 2. str.		14:00
13.3.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30	
16.3.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min		10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15	
17.3.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30	
18.3.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min		14:00
	Komunitní receptář: Postní čas / více na 2. str.		15:30
19.3.	R Řemeslná dílna: Tvoření ze dřeva / 120 min		10:00
20.3.	R Pétanque v Centrálním parku Pankrác / sraz u kavárny Café Na půl cesty / 120 min		10:00
	Biograf v komunitním centru: Co kdybychom žili společně? / komedie FR / 96 min		13:00
23.3.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15 /	Začátečníci: 14:30
24.3.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30	
25.3.	Seminář: Propojení mozkových hemisfér / Jana Stehnová / více na 2. str.		14:00
	R Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu		14:30
26.3.	Přednáška: Praha barokní / Nad'a Kruglová / 90 min		14:00
27.3.	Přednáška: NEDOSLÝCHAVOST – co vědět a jak ji řešit / 90 min / více na 2. str.		10:00
30.3.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min		10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15	
31.3.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30	

Aktivity jsou **ZDARMA** a pokud není uvedeno jinak probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s.,
Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro, zvonek 312 (R – nutná rezervace – osobně/telefonicky/emailem)