

Pondělí 1. června

16,30 – 19,30

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Tel: 777 240 165 e-mail: [jirka-](mailto:jirka-svoboda@centrum.cz)

svoboda@centrum.czLektor: Jiří Svoboda

Úterý

2. června

17,00-18,15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla.

Cena pro členy 45,-Kč, pro nečleny 90,-Kč

Lektorka: Káťa Trvajová

Čtvrtek

4. června

16,15 – 17,15

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)Tel: 777 240 165 e-

mail: jirka-svoboda@centrum.czLektor: Jiří Svoboda

16:30-20:00

Deskové hry

Přijď, jsi zahrát deskovky s Ondrou

Pátek

5. června

15,30-17,15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s

problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Je nutno se objednat předem.

tel.: 606 058 571. Cena pro členy 55,-kč,

pro nečleny 110,-Lektorka: Lea Kupcová

Pondělí

8. června

16,30 – 19,30

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Tel: 777 240 165 e-mail: [\[svoboda@centrum.cz\]\(mailto:svoboda@centrum.cz\)Lektor: Jiří Svoboda](mailto:jirka-</p></div><div data-bbox=)

Úterý

9. června

17,00-18,15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla.

Cena pro členy 45,-Kč, pro nečleny 90,-Kč

Lektorka: Káťa Trvajová

Čtvrtek

11. června

16,15 – 17,15

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)Tel: 777 240 165 e-

mail: jirka-svoboda@centrum.czLektor: Jiří Svoboda

16:30-20:00

Deskové hry

Přijď, jsi zahrát deskovky s Ondrou



Pátek 12. června
15,30-17,15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít.

Je nutno se objednat předem. Tel.: 606 058 571. Cena pro členy 55,-Kč, pro nečleny 110,-
Lektorka: Lea Kupcová

Pondělí 15. června
16,30 – 19,30

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 16. června
17,00-18,15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla.

Cena pro členy 45,-Kč, pro nečleny 90,-Kč

Lektorka: Káťa Trvajová

Středa 17. června
15,00 – 19,00

FOTOPROMĚNY

Každá žena chce vypadat krásně, svěťte se i vy do rukou vizážistky a fotografky a odnese si krásnou vzpomínku v podobě upravených fotografií.

Nutno se objednat na tel. číslo 604 747 153

Čtvrtek 18. června
16,15 – 17,15

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod) Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

16:30-20:00

Deskové hry

Přijď, jsi zahrát deskovky s Ondrou

Pátek 19. června
15,30-17,15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít.

Je nutno se objednat předem. Tel.: 606 058 571. Cena pro členy 55,-Kč, pro nečleny 110,- Kč.

Lektorka: Lea Kupcová

18,00-19,30

Seznamovací večer

Moderovaný seznamovací večer, při kterém poznáte až 10 protějšků
Věková kategorie ženy 24 – 34let, muži 27 – 37let .

Cena: 199 (platba v hotovosti na místě), v ceně je kafe/čaj/voda a mini zákusek.

Registrace telefonicky na 732 221 380



Pondělí 22. června
16,30 – 19,30

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 23. června
17,00-18,15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla.

Cena pro členy 45,-Kč, pro nečleny 90,-Kč

Lektorka: Káťa Trvajová

Středa 24. června
15,00 – 19,00

FOTOPROMĚNY

Každá žena chce vypadat krásně, svěřte se i vy do rukou vizážistky a fotografky a odnese si krásnou vzpomínku v podobě upravených fotografií.

Nutno se objednat na tel.čísle: 604 747 153

Čtvrtek 25. června
16,15 – 17,15

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod) Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

16:30-20:00

Deskové hry

Přijď, jsi zahrát deskovky s Ondrou

Pátek 26. června
8,30 – 15,30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

15,30-17,15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí páteře předejít.

Je nutno se objednat předem. Tel.: 606 058 571. Cena pro členy 55,-Kč, pro nečleny 110,- Kč.

Lektorka: Lea Kupcová

Pondělí 29.června
8,30 – 15,30

Kurz Asistent pedagoga

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

16,30 – 19,30

Cvičení SM systém (Spirální stabilizace)

K prevenci a léčbě problémů s páteří pro začátečníky a mírně pokročilé, uzavřená skupina max. 6 osob

16:30 hod - mírně pokročilí (skupina 1)

17:30 hod - začátečníci

18.30 hod - mírně pokročilí (skupina 2)

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

Úterý 30. června
17,00-18,15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla.

Cena pro členy 45,-Kč, pro nečleny 90,-Kč.

Lektorka: Káťa Trvajová

nadační fond
RESIDOMO

Heimstaden

Tento projekt vznikl a běží díky
laskavé podpoře společnosti
HEIMSTADEN Czech s.r.o dříve
RESIDOMO s.r.o.



Hlavní třída 387/45, Havířov-Město,
Tel.: 606 058 571,
Email: lucina@aktivsen.cz
www.facebook.com/centrumlucina
www.centrumlucina.cz

Multigenerační
centrum Lučina
Program
ČERVEN 2020



AktivSen

Vedoucí komunitní centra a programový koordinátor : Andrea Chroboková, Tel: 604 467 297, 702 264 769

Email : andreachrobokova@seznam.cz