

V BŘEZNU 2. - 31. března 2020

Výstava čokoláda k MDŽ a Velikonocům

NEDELE 1. března

10:00-17:00

Dog fitness workshop II.

Navazující kurz pro účastníky Dog Fitness Workshopu. Co Vás čeká? Jak jinak než že začneme opáčkem..tak pilně trénujte Více praxe, cvičení, aktivity; Další cviky na balančních podložkách, vyšší obtížnost, nové prvky; Zaměříme se na praktické provedení protažení před /po aktivitě, cvičení, závodech; Návčik masáže

PONDELE 2. března

16:30-19:30

Cvičení SM systém

Spirální stabilizace, první lekce 2. 3. 2020 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)
S sebou: oblečení na cvičení (cvičíme bez bot), gumu možno zapůjčit na místě, ale na cvičení doma doporučuji koupit (mohu zajistit za 600Kč)
Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod), Tel: 777 240 165 e-mail: jirka-svoboda@centrum.cz Lektor: Jiří Svoboda

UTERÝ 3. března

15:30-17:30

Sraz maminek a jejich ratolestí

17:00-18:15

Hatha Jóga

Cvičení jógy zaměřené na zjemnění myšlenek, plynulost dechu s pohybem a protažení celého těla. Práce s pozicemi těla, relaxace a pokusíme se ponořit do meditace. Cena pro členy 45,-kč, pro nečleny 90,-kč Lektorka: Káta Trvajová

ČTVRTEK 5. března

08:30-15:30

Asistent pedagoga - Podrobné info na www.scholaservis.cz

17:30-18:30

Bubnování

Ukázková hodina bubnování pro veřejnost. Tato ukázková hodina je Zdarma. Na ukázkovou hodinu bude pro zájemce navazovat kurz bubnování - 6 lekcí za 150,- Kč/lekce (celkem za kurz 900,- Kč). Pro členy Klubu Lučina 100,- Kč/lekce (celkem za kurz 600,- Kč).



PÁTEK 6. března

08:30-15:30

Asistent pedagoga - Podrobné info na www.scholaservis.cz

16:30-20:00

Deskové hry

Cold Expres - Vem kufřík a uteč vyhní se všem co by tě chtěly okrást zábavná western hra u které se pobaví každý

15:00-18:30

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předjet. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů. Je nutno se objednat předem. tel.: 606 058 571. Cena pro členy 55,-kč, pro nečleny 110,-kč, Lektorka: Lea Kupcová

PONDELE 9. března

15:30-16:30

Přednáška - Jak na chytrý telefon, Lektor Marek Kolasa

16:30-19:30

Cvičení SM systém

Spirální stabilizace, K prevenci a léčbě problémů s páteří.
Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod) Lektor: Jiří Svoboda

UTERÝ 10. března

14:30-15:30

Bazén - Přijďte si zaplavat. Do krytého bazénu na Šumbarku (u Lidlu). Sraz před bazénem ve 14.15 hodin. Vstup pro členy je zdarma. Těší se Maruška Kubálková.

17:00-18:15

Hatha Jóga

Cena pro členy 45,-kč, pro nečl. 90,-kč. Lektorka: Káta Trvajová

STŘEDA 11. března

10:00-11:00

Jóga pro každého

Jóga je učení jak poznat sama sebe, jak si upevnit tělesné i duševní zdraví. Cena 100,- kč pro nečleny a pro členy 50,-kč Lektor: Jana Kovářková

16:00-17:30

Oslava MDŽ

Přijďte si posedět, zatancovat, zazpívat a oslavit svůj svátek při doprovodu živé hudby. Pro člen zdarma pro nečl. 50,-

18:30-20:30

SwingTime - Lindy hop, Charleston..."

18:30-19:30 - Lekce swingu

19:30-20:30 - Tančírna

Vraťme se společně do 20. let 20. století díky hudbě, tanci a přátelské náladě. Zažijte pořádný swing! S sebou: pohodlné oblečení a tenisky. 120Kč/45min lekce + 60min tančírna 65Kč/60 min jen tančírna.

Lektoři: Barbora Velčovská (CZ) & Adam Fadil (GB)

ČTVRTEK 12. března

15:00-17:00

ŠKOLENÍ DOMOVNÍKŮ - uzavřená společnost

PÁTEK 13. března

15:00-18:30

SM CVIČENÍ

Cena pro členy 55,-kč, pro nečl. 110,-kč, Lektorka: Lea Kupcová

16:30-20:00

Deskové hry

Lovci noci - Upír či vlkodlak kdo je kdo to je ta otázka nebezpečný souboj o dominanci

17:00-18:00

Stolní tenis

Sraz členů KC Lučina v 16:45 před budovou stolního tenisu v Havířově-Šumbarku (naproti ZŠ Školní-pod náměstím SNP)

17:30-19:30

Seznamovací večer

Věková kat. - ženy 24-34 let, muži 27-37 let.

Bližší info na tel.čísle 732 221 380

PONDELE 16. března

16:30-19:30

Cvičení SM systém

Spirální stabilizace, K prevenci a léčbě problémů s páteří.
Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod), Lektor: Jiří Svoboda

UTERÝ 17. března

17:00-18:15

Hatha Jóga

Cena pro členy 45,-kč, pro nečleny 90,-kč. Lektorka: Káta Trvajová

STŘEDA 18. března

18:30-20:30

SwingTime - Lindy hop, Charleston..."

120Kč/45min lekce + 60min tančírna 65Kč/60 min jen tančírna.

Lektoři: Barbora Velčovská (CZ) & Adam Fadil (GB)

17:00-18:00

Klub zdraví

Aby záda nebolela I. Fizioterapeut Bc.Ethel Tomanová

ČTVRTEK 19. března

08:30-15:30

Asistent pedagoga - Podrobné info na www.scholaservis.cz

PÁTEK 20. března

08:30-15:30

Asistent pedagoga - Podrobné info na www.scholaservis.cz

16:30-20:00

Deskové hry

Jungle speed - Symboly a totem kdo zvítězí ti co nebudou mít žádné karty hra na bázi staré známé vojny jen vylepšená obrní se připrav se rvát s tím co má stejný symbol jako ty o totem

15:00-18:30

SM CVIČENÍ

Cena pro členy 55,-kč, pro nečleny 110,-kč, Lektorka: Lea Kupcová

16:00-18:00

Přednáška o GALVANIZACI obličje

- s workshopem vizážistky Magdalény Rivero. Pokud Vás zajímá jak být deset let mladší tak neváhejte a přijďte. Jste srdečně zváni

PONDELE 23. března

08:30-15:30

Asistent pedagoga

Podrobné info na www.scholaservis.cz

16:30-19:30

Cvičení SM systém

Spirální stabilizace, K prevenci a léčbě problémů s páteří.

Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod)

Lektor: Jiří Svoboda

UTERÝ 24. března

16:00-17:00

Bowling Střela

v restauraci Střela v Havířově - Podlesí.

Sraz před restaurací v 15.45 hodin.

17:00-18:15

Hatha Jóga

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

Lektorka: Káta Trvajová

STŘEDA 25. března

10:00-11:00

Jóga pro každého

Cena 100,- kč pro nečleny a pro členy 50,-kč

Lektor: Jana Kovářková

16:00-17:30

Kvizové odpoledne s Hankou

Vhodné pro dospělé a především seniory, kteří si chtějí zachovat maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby, Lektor: Mgr. Hana Vlhová

18:30-20:30

SwingTime - Lindy hop, Charleston..."

120Kč/45min lekce + 60min tančírna 65Kč/60 min jen tančírna.

Lektoři: Barbora Velčovská (CZ) & Adam Fadil (GB)

ČTVRTEK 26. března

16:00-17:00

Klub Nesmysl

V rámci klubu budete moci procvičit své základní smysly, odhalit svůj potenciál, své rezervy, naučené vzorce chování a na základě těchto nových informací si osvojit potřebné techniky k jejich využití v každodenním životě. Objednat se je možno osobně na recepci, nebo na tel.čísle 606 058 571. Počet je omezen. max 10 uchazečů. Vstupné činí pro členy klubu 50,-Kč a pro nečleny 100,-kč,

Lektor: Mgr. Hana Vlhová

PÁTEK 27. března

12:00-15:00

Adra - uzavřená společnost

Dominion - Karetní hra kde tvoříš vlastní království stavíš budovy a sbíráš body

16:30-20:00

Deskové hry

Dominion - Karetní hra kde tvoříš vlastní království stavíš budovy a sbíráš body

15:00-18:30

SM CVIČENÍ

Cena pro členy 55,-kč, pro nečleny 110,-kč Lektorka: Lea Kupcová

PONDELE 30. března

16:30-19:30

Cvičení SM systém

Spirální stabilizace, K prevenci a léčbě problémů s páteří.
Cena : 560 Kč / 8lekcí (70Kč/hod) Lektor: Jiří Svoboda

UTERÝ 31. března

17:00-18:15

Hatha Jóga

Cena pro členy 45,-kč, pro nečleny 90,-kč.
Lektorka: Káta Trvajová

nadační fond
RESIDOMO

RESIDOMO
Tentoprojektvzniklabežídíkylaskavépodpoře společnostiRESIDOMO.