

ONLINE RELAXAČNÍ DECHOVÁ CVIČENÍ

Středa / 2.12. / 9.12. / 16.12. / 14:00

Relaxační dechová cvičení s Janou Stehnovou patří k aktivitám, které od září probíhají bez přestávky. Je to také díky tomu, že se lekce přesunuly do online prostředí. Účastnit se může každý s připojením na internet a s možností zapnout kameru a mikrofon. Případným zájemcům pošleme odkaz na akci mailem.

ONLINE VÝUKA NĚMČINY

Čtvrtek / 3.12. / 10.12. / 17.12.

Online výuku němčiny se zkušenou lektorkou Evou Hankovou jsme zahájili v říjnu. Výuka probíhá distančně a v malých skupinkách, kurz je momentálně plně obsazen.

VYCHÁZKA: S NORDIC WALKING HOLEMI

Čtvrtek / 3.12. / 10.12. / 17.12. / 10:00 / 12:00

Nordic Walking je skvělý způsob, jak si venku, prakticky za každého počasí, zlepšovat kondici. Sraz je v 10:00 a 12:00 před vchodem do budovy, kde sídlí komunitní centrum, případným zájemcům zapůjčíme hole.

ONLINE VÝUKA ANGLIČTINY

Pátek / 9.12. / 11.12. / 18.12.

Online výuka angličtiny s lektorem Jiřím Borčem. Kurz probíhá distančně a je momentálně plně obsazen.

TAI CHI PRO SENIORY V PARKU

Pondělí / 7.12. / 14.12. / 10:00 / 10:45

Lektorka Markéta Ovsíková přesunula svoje lekce do parku Na Pankráci. Cvičení tai chi tělu prospívá a pobyt venku je důležitý v každém ročním období. Sraz je v 10:00 a 10:45 v parku Na Pankráci u fontány.

CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM ZA CHŮZE

Úterý / 8.12. / 9:00

O důležitosti posilování svalů pánevního dna ví téměř každý z našich návštěvníků. Je to díky práci, kterou pro komunitní centrum skvěle odvádí lektorka Marta Brychtová. Na poslední letošní lekci vyrazíme do parku Na Pankráci. Sraz v 9:00 před vchodem do budovy komunitního centra.

S PRŮVODCEM PO PRAZE: PALÁCE NA MALÉ STRANĚ

Úterý / 8.12. / 13:30

Zkušený průvodce Jiří Šlechta zve na vycházku po Malé Straně. Zaměří se na bývalá šlechtická sídla, prozradí zajímavosti z jejich historie i to, kdo je obývá dnes. Sraz je ve 13:30 na nástupišti stanice metra Malostranská.

ADVENTNÍ TVOŘIVÁ DÍLNA: VÝROBA SVÍČEK

Úterý / 15.12. / 14:00

Advent je ideální dobou na výrobu svíček a posezení s přáteli, obojí se Vám pokusí nabídnout Markéta Ovsíková. Práci s přírodním materiálem doplní tematickou četbou. Počet účastníků akce se bude odvíjet podle aktuálního stupně pohotovosti v systému PES.

VYCHÁZKA: VYŠEHRAV V DOBĚ ADVENTU

Pátek / 18.12. / 10:30

Poslední společná vycházka komunitního centra v roce 2020 proběhne na Vyšehradě. Na bájná místa, kde jsme byli společně během letošních prázdnin, nás znovu zve paní Helena Petrová. Sraz v 10:30 u vchodu do stanice metra Vyšehrad ve směru z centra.

NAPIŠ PŘÁNÍ PRO LEPŠÍ ČASY: SLAVNOSTNÍ UKONČENÍ ADVENTNÍ AKCE

PONDĚLÍ / 21.12. / 9:00 AŽ 16:00

Letos naposledy otevíráme dveře dokořán a zveme Vás na malé posezení s občerstvením u vánočního stromku. Budete mít poslední možnost napsat přání a vybrat si dárek, můžete si na určitý čas domluvit schůzku s přáteli z KC a popřát si osobně. Počet osob v KC budeme regulovat podle aktuálních nařízení.

ONLINE RELAXAČNÍ DECHOVÁ CVIČENÍ

Středa / 2.12. / 9.12. / 16.12. / 14:00

Relaxační dechová cvičení s Janou Stehnovou patří k aktivitám, které od září probíhají bez přestávky. Je to také díky tomu, že se lekce přesunuly do online prostředí. Účastnit se může každý s připojením na internet a s možností zapnout kameru a mikrofon. Případným zájemcům pošleme odkaz na akci mailem.

ONLINE VÝUKA NĚMČINY

Čtvrtek / 3.12. / 10.12. / 17.12.

Online výuku němčiny se zkušenou lektorkou Evou Hankovou jsme zahájili v říjnu. Výuka probíhá distančně a v malých skupinkách, kurz je momentálně plně obsazen.

VYCHÁZKA: S NORDIC WALKING HOLEMI

Čtvrtek / 3.12. / 10.12. / 17.12. / 10:00 / 12:00

Nordic Walking je skvělý způsob, jak si venku, prakticky za každého počasí, zlepšovat kondici. Sraz je v 10:00 a 12:00 před vchodem do budovy, kde sídlí komunitní centrum, případným zájemcům zapůjčíme hole.

ONLINE VÝUKA ANGLIČTINY

Pátek / 9.12. / 11.12. / 18.12.

Online výuka angličtiny s lektorem Jiřím Borčem. Kurz probíhá distančně a je momentálně plně obsazen.

TAI CHI PRO SENIORY V PARKU

Pondělí / 7.12. / 14.12. / 10:00 / 10:45

Lektorka Markéta Ovsíková přesunula svoje lekce do parku Na Pankráci. Cvičení tai chi tělu prospívá a pobyt venku je důležitý v každém ročním období. Sraz je v 10:00 a 10:45 v parku Na Pankráci u fontány.

CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM ZA CHŮZE

Úterý / 8.12. / 9:00

O důležitosti posilování svalů pánevního dna ví téměř každý z našich návštěvníků. Je to díky práci, kterou pro komunitní centrum skvěle odvádí lektorka Marta Brychtová. Na poslední letošní lekci vyrazíme do parku Na Pankráci. Sraz v 9:00 před vchodem do budovy komunitního centra.

S PRŮVODCEM PO PRAZE: PALÁCE NA MALÉ STRANĚ

Úterý / 8.12. / 13:30

Zkušený průvodce Jiří Šlechta zve na vycházku po Malé Straně. Zaměří se na bývalá šlechtická sídla, prozradí zajímavosti z jejich historie i to, kdo je obývá dnes. Sraz je ve 13:30 na nástupišti stanice metra Malostranská.

ADVENTNÍ TVOŘIVÁ DÍLNA: VÝROBA SVÍČEK

Úterý / 15.12. / 14:00

Advent je ideální dobou na výrobu svíček a posezení s přáteli, obojí se Vám pokusí nabídnout Markéta Ovsíková. Práci s přírodním materiálem doplní tematickou četbou. Počet účastníků akce se bude odvíjet podle aktuálního stupně pohotovosti v systému PES.

VYCHÁZKA: VYŠEHRAV V DOBĚ ADVENTU

Pátek / 18.12. / 10:30

Poslední společná vycházka komunitního centra v roce 2020 proběhne na Vyšehradě. Na bájná místa, kde jsme byli společně během letošních prázdnin, nás znovu zve paní Helena Petrová. Sraz v 10:30 u vchodu do stanice metra Vyšehrad ve směru z centra.

NAPIŠ PŘÁNÍ PRO LEPŠÍ ČASY: SLAVNOSTNÍ UKONČENÍ ADVENTNÍ AKCE

PONDĚLÍ / 21.12. / 9:00 AŽ 16:00

Letos naposledy otevíráme dveře dokořán a zveme Vás na malé posezení s občerstvením u vánočního stromku. Budete mít poslední možnost napsat přání a vybrat si dárek, můžete si na určitý čas domluvit schůzku s přáteli z KC a popřát si osobně. Počet osob v KC budeme regulovat podle aktuálních nařízení.