



PROGRAM AKTIVIT ÚNOR 2020

3.2.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
R	Tai chi pro seniory / Jan Čížek / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
4.2.	R Jemná jóga pro seniory / Petra Kokošková / 60 min	9:00 / 10:15
5.2.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Oslava narozenin v komunitním centru / více na 2. str.	15:30
6.2.	R Výstava: Petr Sís: O létání a jiných snech / více na 2. str.	14:00
7.2.	Biograf v komunitním centru: Sněží / 90 min /	10:00
10.2.	R Tai chi pro seniory / Jan Čížek / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
11.2.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
12.2.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
13.2.	Cestovatel povídá: Kanada – půl roku na divokém západě / Tereza Douchová / 90 min	14:00
14.2.	Jak reagovat na upomínky k zaplacení? / Robert Janák / 90 min/ více na 2. str	10:00
17.2.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
18.2.	R Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15
19.2.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
	Komunitní receptář: Masopustní dobroty / více na 2. str.	15:30
20.2.	R Procházka: Lesy na Cibulce /více na 2. str	10:00
21.2.	Tvořivá dílna: Voskový ubrousek / 120 min / více na 2. str.	10:00
	Přednáška: Praha renesanční / Nad'a Kruglová / 90 min	13:00
24.2.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15 / Začátečníci: 14:30
25.2.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
26.2.	R Řemeslná dílna: Univerzální držák / 120 min	10:00
	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str.	14:30
27.2.	Přednáška: Tvorba rodokmenu /Jan Žáček/ 90 min	14:00
28.2.	R Koncert: Večer Anglický / Martinů Strings Prague/	19:00

Aktivity probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s., Na Strži 1683/40, Praha 4, pokud není uvedeno jinak.

Všechny zmíněné akce v komunitním centru jsou ZDARMA.

Zvonek 312

3. patro

Pro více informací kontaktujte:

Petra Kokošková, vedoucí KC

725 070 061

Tereza Douchová, asistent KC

725 001 061

www.adoma-os.cz

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz