

<b>PONDĚLÍ</b> <b>3.9.</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	<b>ČTVRTEK</b> <b>20.9.</b>
<b>8:30-16:30</b> <b>KURZ ASISTENT PEDAGOGA</b>	<b>STŘEDA</b> <b>12.9.</b>	<b>8:30-16:30</b> <b>KURZ ASISTENTA PEDAGOGA</b>
<b>14:00-15:00</b> <b>ZÁKLADY ENERGETICKÉHO CVIČENÍ</b> Či kung / Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly Lektorka: Mgr. Hana Vlhová	<b>10:00-11:00</b> <b>SM CVIČENÍ S BROŇKOU</b> Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>
<b>15:00 - 17:00</b> <b>POČÍTAČOVÝ KURZ</b> Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory. Lektor: Marek Kolasa	<b>16:00-17:00</b> <b>„CO MŮŽEŠ UDĚLAT DNES“</b> Přednáška Hanky Vlhové o způsobu, jak efektivně vnést do života potřebné změny.	<b>17:00-18:00</b> <b>BESEDA S ASTROLOGEM</b> Beseduje místopředseda Amatérské prohlídky oblohy, sekce České astronomické společnosti a externí zaměstnanec Planetária Ostrava Marek Kolasa. Každá přednáška je doplněna obrázky, popř. videi s danou tematikou.
<b>ÚTERÝ</b> <b>4.9.</b>	<b>17:30-18:30</b> <b>PILATEST S BROŇKOU</b> Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>PONDĚLÍ</b> <b>24.9.</b>
<b>8:30 - 16:30</b> <b>KURZ ASISTENT PEDAGOGA</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>MASÁŽE</b> Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.	<b>14:00-15:00</b> <b>ZÁKLADY ENERGETICKÉHO CVIČENÍ</b> Či kung / Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Lektor: Mgr. Hana Vlhová
<b>15:00 - 17:00</b> <b>CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI</b> Zaměřeno na pohyb, svobodu, jídlo na podzim, relax na konci léta, sdílení. Lektorka: Petra Kotschi	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	<b>15:00 - 17:00</b> <b>POČÍTAČOVÝ KURZ</b> Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory. Lektor: Marek Kolasa
<b>14:00 - 17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b> Zájemci mají možnost využít plně vybavenou počítačovou učebnu v příjemném prostředí s dobrou kávou.	<b>ČTVRTEK</b> <b>13.9.</b> <b>ZAVŘENO z důvodu konání VELETRHU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V HAVÍŘOVĚ</b>	<b>ÚTERÝ</b> <b>25.9.</b>
<b>STŘEDA</b> <b>5.9.</b>	<b>PONDĚLÍ</b> <b>17.9.</b>	<b>15:00-17:00</b> <b>CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI</b> Zaměřeno na pohyb, svobodu, jídlo na podzim, relax na konci léta, sdílení. Lektorka: Petra Kotschi
<b>10,00 - 11,00</b> <b>SM CVIČENÍ S BROŇKOU</b> Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>14:00-15:00</b> <b>ZÁKLADY ENERGETICKÉHO CVIČENÍ</b> Či kung / Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Lektor: Mgr. Hana Vlhová	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>
<b>16:00-17:00</b> <b>KVÍZOVÉ ODPOLEDNE S HANKOU</b> Napomáhá zachovat si maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby. Lektor: Mgr. Hana Vlhová	<b>15:00 - 17:00</b> <b>POČÍTAČOVÝ KURZ</b> Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory. Lektor: Marek Kolasa <a href="http://www.kolasa.cz/">http://www.kolasa.cz/</a>	<b>STŘEDA</b> <b>26.9.</b>
<b>17:30-18:00</b> <b>PILATEST S BROŇKOU</b> Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>ÚTERÝ</b> <b>18.9.</b>	<b>10:00-11:00</b> <b>SM CVIČENÍ S BROŇKOU</b> Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů. Lektor: Broňka Ivanušková
<b>14:00-17:00</b> <b>MASÁŽE</b> Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.	<b>15:00-17:00</b> <b>CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI</b> Zaměřeno na pohyb, svobodu, jídlo na podzim, relax na konci léta, sdílení. Lektorka: Petra Kotschi	<b>16,00-17,00</b> <b>KVÍZOVÉ ODPOLEDNE S HANKOU</b> Napomáhá zachovat si maximální myšlenkovou kondici, orientaci a smyslové funkce. Slouží jako prevence demence či Alzheimerovy choroby. Lektor: Mgr. Hana Vlhová
<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	<b>17:30-18:30</b> <b>PILATEST S BROŇKOU</b> Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Lektor: Broňka Ivanušková
<b>ČTVRTEK</b> <b>6.9.</b>	<b>STŘEDA</b> <b>19.9.</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>MASÁŽE</b> Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.
<b>14,00-17,00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	<b>8:30-16:30</b> <b>KURZ ASISTENTA PEDAGOGA</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>
<b>PONDĚLÍ</b> <b>10.9.</b>	<b>10:00-11:00</b> <b>SM CVIČENÍ S BROŇKOU</b> Cvičení je vhodné pro lidi s bolestmi zad, jako prevence poruch páteře, prevence a léčba poruch velkých kloubů. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>ČTVRTEK</b> <b>27.9.</b>
<b>14:00-15:00</b> <b>ZÁKLADY ENERGETICKÉHO CVIČENÍ</b> Či kung / Přijďte si procvičit a zharmonizovat tělo, mysl a dech. Toto cvičení naučí využívat vnitřní léčebné síly. Lektor: Mgr. Hana Vlhová	<b>17:30-18:30</b> <b>PILATEST S BROŇKOU</b> Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Lektor: Broňka Ivanušková	<b>16:00-17:00</b> <b>POVÍDÁNÍ Z VOŇAVÉHO KRÁMKU</b> Beseda s majiteli bylinkářství „U chytré harákyně“ Byliny v sobě ukrývají velkou sílu a v průběhu let na ně lidé pozapomněli. Ale stále více se začíná ukazovat, že se lidé snaží navrátit k přírodě. Lektoři: Gabka a Martin Hradzští
<b>15:00 - 17:00</b> <b>POČÍTAČOVÝ KURZ</b> Účastníci si osvojí základní funkce a ovládání počítače. V pokročilých pak práci s multimédií a soubory. Lektor: Marek Kolasa	<b>14:00-17:00</b> <b>MASÁŽE</b> Příjemné masáže různých druhů s profi masérem Vladimírem Kučerou.	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>
<b>ÚTERÝ</b> <b>11.9.</b>	<b>14:00-17:00</b> <b>INTERNETOVÁ KAVÁRNA</b>	
<b>15:00 - 17:00</b> <b>CVIČENÍ PRO TĚLO, MYSL I DUŠI</b> Zaměřeno na pohyb, svobodu, jídlo na podzim, relax na konci léta, sdílení. Lektorka: Petra Kotschi		

Založení Centra Lučina iniciovala a financovala společnost RESIDOMO, s.r.o.

**RESIDOMO**