

PÁTEK 1. 3.

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. **Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová



ÚTERÝ 5. 3.

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.

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 6. 3.

14:00 - 17:00

Masáže

Příjemné masáže různých druhů, přiměřených cen a vysoké kvality. **Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.** Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

od 17:00

Klub zdraví

„Emoční inteligence ve vztazích“
V současnosti se udává, že naše IQ se podílí na našem životní úspěchu a spokojenosti asi z dvaceti procent. Mnohem větší důležitost je připisována EQ, neboli emoční inteligenci. Co to je? Přijďte a dozvíte se více.

Lektor klubu zdraví



ČTVRTEK 7. 3.

od 16:30

Eko beseda aneb jak uklízet s radostí

Máte rádi své zdraví, milujete krásné vůně? Česká ekologicky šetrná drogerie a kosmetika. Přijďte se podívat se, přivonět nebo vyzkoušet jak to funguje. Nejedná se o prodejní akci.

Přednáší: Bohdana Pufferová

PÁTEK 8. 3.

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. **Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

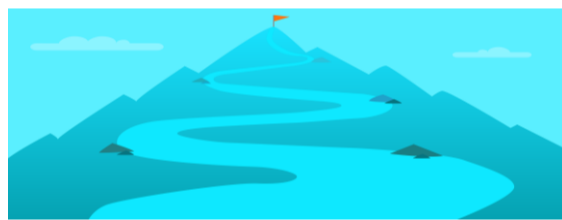
ÚTERÝ 12. 3.

16:00 - 17:00

Cíle – umíme si je stanovit?

Přednáška spojená s besedou nad problematikou motivace k dosažení stanovených cílů, jak správně stanovit své cíle, tak aby jsme na ně dosáhli.

Přednáší: Bc. Barbora Kahánková



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.

Lektor: Káťa Trvajová

STŘEDA 13. 3.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 14. 3.

16:00 - 17:00

Jarní paprsky jsou tady aneb, co s pleťí na jaře

Přechod ze zimy do jara může být pro náš organismus docela vyčerpávající. A platí to i pro pleť, právě teď ji totiž nejvíc trápí dehydratace, nedostatek živin a unavený vzhled. Na to, jak ji probrat ze zimního útlumu, můžete se zeptat zkušené kosmetičky.

Přednáší: Renata Sedláčková - odborná učitelka v oboru kosmetiky



PÁTEK 15. 3.

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. **Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.**

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

ÚTERÝ 19. 3.

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.

Lektor: Káťa Trvajová



STŘEDA 20. 3.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 21. 3.

16:00 - 17:00

„KALENDÁŘ ZDRAVÍ“ březen – žlučník



Nově připravený cyklus přednášek, věnovaný v každém měsíci jednomu konkrétnímu orgánu v těle, společně s informacemi a radami, jak o konkrétní orgán pečovat, co dělat jako prevenci jeho poškození, případně jak zmírnit či zcela odstranit problémy, související s daným orgánem

Přednáší: MANŽELÉ HRADZŠTÍ (bylinkáři U Chytré horákyně)

PÁTEK 22. 3.

8:30 - 12:00

Kurz Asistenta pedagoga

Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním, délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

PONDĚLÍ 25. 3.

16:00-17:00

Kvízové 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



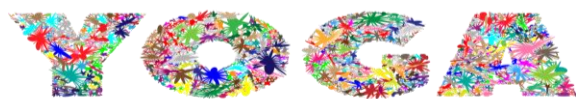
ÚTERÝ 26. 3.

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.

Lektor: Káťa Trvajová



STŘEDA 27. 3.

14:00 - 17:00

Masáže

Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571. Ceník masáží tamtéž, případně na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 28. 3.

16:00 - 17:00

Klenoty jarní oblohy



Pozorovatelé hlubokého nebe na jaře odvracejí pozornost od blízkých hvězdokupů a mlhovin uvnitř naší Mléčné dráhy a začínají hledět za svou vlastní galaxií směrem k vzdálenějším prostorám. Přijďte si poslechnout poutavé vyprávění z úst odborníka a společně shlédnout poutavé snímky oblohy.

Přednáší: Marek Kolasa

18:00 - 20:00

Zveme Vás na workshop výroby energetického náramku z minerálů. Přijďte si užít příjemný a kreativní podvečer spolu s námi. Kromě toho, že si vyrobíme náramek, dozvíme se i spoustu informací o účincích kamenů a jejich síle. Naučíme se jak o ně pečovat a nabíjet je.

Lektor: Lenka Bitterová a Andrea Firlová



PÁTEK 29. 3.

15:30 - 16:15

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA I.

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. Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.

16:15 - 17:00

SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém - SKUPINA II.

Z důvodu velkého zájmu a omezené kapacity je nutné se předem objednat. Objednávat lze na recepci Centra Lucina, tel. 606 058 571.

Lektor: Lea Kupcová

17:30 - 19:30

HAVÍŘOVSKÉ ESO



Zábavné odpoledne pro malé i velké. Honosné ceny od nás nečekejte, ale zato spoustu skvělých zážitků, legrace a zábavy ano. Připraveny jsou kvízy a soutěže.



Akcí provází:

Hana Vlhová a Lenka Bitterová

NOVĚ OTEVÍRÁME!!!

Počítačový kurz

OD 1.4. VŽDY V PONDĚLÍ

ZAČÁTEČNÍCI OD 15:30

MÍRNĚ POKROČILÝ OD 16:30

REZERVACE NUTNÁ NA TEL. ČÍSLE 606 058 571 NEJPOZDĚJI DO 24.3.

Lektor: Marek Kolasa