

PONDĚLÍ 3. 6.**PC KURZ****15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ**

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládáním počítače.

16:30 – 17:30 POKROČILÍ

V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory.

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

Cena kurzu:
pro členy klubu

Lučina 45Kč/hod.,

cena bez členství 90Kč/hod.

**ÚTERÝ 4. 6.****8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

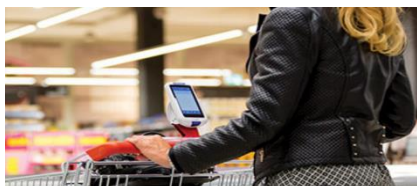
Pro zájemce s ukončeným středním vzděláním, délka studia 80 hodin teorie a 40 hodin praxe. Podrobné informace na www.scholaservis.cz

16:30 – 17:30

„Víte jak správně nakupovat a zbytečně neutráct?“

Většina lidí nemá tolik peněz, aby si mohla koupit všechno, na co pomyslí. Chtějí šetřit a zbytečně neutráct. Jak se to ale můžete naučit a na co byste si měla dávat pozor? Přijďte a dozvíte se jak na to.

Lektor: Matěj Fiala

**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.

Lektorka: Káťa Trvajová

STŘEDA 5. 6.**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 na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

ČTVRTEK 6. 6.**NOVINKA****16:30 - 17:30****BRICKS 4 Kidz Kroužek LEGO**

Specializuje se na Lego techniku, které dětem umožní postavit si pohyblivý model a poznat jak fungují jednotlivé předměty z různých oblastí, věda,

technika, strojírenství, ale i přírodopis či zeměpis. První hodina zdarma. **Lektor: Andrea Gabčová**

**PÁTEK 7. 6.****15:30 – 17:45****SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém**

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.

Lektor: Lea Kupcová

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nehodná pro začátečníky

**PONDĚLÍ 10. 6.****8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

PC KURZ**15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍCÍ****16:30 – 17:30 POKROČILÍ**

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

ÚTERÝ 11. 6.**8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

Podrobné informace na

www.scholaservis.cz

NOVINKA**17:00 – 19:00****Čaj o páté**

Beseda na téma: „Zdravě jíst, lépe se cítit“

Přijměte pozvání na pohodový odpolední čaj o páté. Popovídáme si o tom, co vše můžeme udělat pro posílení svého zdraví, jak si rychle a

jednoduše připravit odlehčené formy večerí, pohoštění pro neohlášenou návštěvu a mnoho dalšího. Vše rovněž ochutnáte. Pro každého účastníka bude připravena malá pozornost.



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.

Lektorka: Káťa Trvajová

STŘEDA 12. 6.

8:00 – 15:30

Kurz Asistent pedagoga

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

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 na stránkách www.centrumlucina.cz

Masér: Vladimír Kučera

16:00 – 17:00

Přednáška spojená s besedou na téma Motivace.

Jak správně motivovat sám sebe? Přijďte získat informace, jak se motivovat, nebo jak motivovat jiné....

Lektor: Barbora Kahánková

ČTVRTEK 13. 6.

NOVINKA

9:30 – 11:00

Promítání filmů

POLICAJT NEBO ROŠTÁK

Ve filmu Policajt nebo rošťák je Jean-Paul Belmondo přesně takový,



jakého ho mají diváci nejraději. Tvrdý, neústupný, trochu samotářský, ale především vždy obklopen krásnými ženami a vždy nad

věcí.

NOVINKA

16:30 – 17:30

BRICKS 4 Kidz Kroužek LEGO

Specializuje se na Lego techniku, které dětem umožní postavit si pohyblivý model a poznat jak fungují jednotlivé předměty z různých oblastí, věda, technika, strojírenství, ale i přírodopis či zeměpis. První hodina zdarma. Lektor:



Andrea Gabčová

PÁTEK 14. 6.

15:30 – 17:45

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.

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

Lektor: Lea Kupcová

15:30 – 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 – 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00 – 17:45 SKUPINA III.

nehodná pro začátečníky

PONDĚLÍ 17. 6.

PC KURZ

15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍČÍ

V kurzu se účastníci seznámí se základními funkcemi a ovládním počítače.

16:30 – 17:30 POKROČILÍ

V kurzu pokročilých pak práce s multimédií, s tím jak ukládat, přenášet či posílat soubory.

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

Cena kurzu:

pro členy klubu

Lučina 45Kč/hod.,

cena bez členství 90Kč/hod.



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 18. 6.**8:00 – 15:30****„Vesmírná měřítka“**

Astronomické vzdálenosti jsou lidskou zkušeností těžko uchopitelné. I proto se běžně používané délkové jednotky (centimetry, metry, kilometry) stávají pro popis dění ve vesmíru beznadějně malými. Jaká tedy jsou vesmírná měřítka? Co lze změřit a co nikoliv. O tom všem nám poví

Lektor: Marek Kolasa**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.

Lektorka: Káťa Trvajová**STŘEDA 19. 6.****14:00 – 17:00****Masáže**

Objednávat lze na recepci Centra Lučina, tel. 606 058 571.

Masér: Vladimír Kučera**ČTVRTEK 20. 6.****NOVINKA****16:30 - 17:30****BRICKS 4 Kidz Kroužek LEGO**

Specializuje se na Lego techniku, které dětem umožní postavit si pohyblivý model a poznat jak fungují jednotlivé předměty z různých oblastí, věda, technika, strojírenství,



ale i přírodopis či zeměpis. První hodina zdarma.

Lektor: Andrea Gabčová**18:00 – 19:30****ŽENSKÉ KRUIHY**

Od nepaměti se ženy scházely, aby si předávaly ženskou moudrost, aby se učily o ženské síle, o posvátnosti ženského těla a jeho cyklů. Aby v "ženském klanu" našly svoje kořeny, ze kterých můžou jako Ženy růst, kvést a přinášet plody do svého společenství. Přijďte na besedu, na které vás zkušené lektorky znovu seznámí s podstatou ženství, ženské energie, poslání, schopností.

Lektoři: Andrea Firlová a Lenka**Bitterová****PÁTEK 21. 6.****15:30 – 17:45****SM CVIČENÍ neboli stabilizační a mobilizační systém**

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu s problémy bolesti zad, nebo ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Cvičení má také velký význam u prevence a léčby poruch velkých kloubů.

Lektor: Lea Kupcová

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00 - 17:45 SKUPINA III.

nevhodná pro začátečníky

PONDĚLÍ 24. 6.**8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

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

PC KURZ**15:30 – 16:30 ZAČÁTEČNÍK****16:30 – 17:30 POKROČILÍ**

Není potřeba nosit vlastní notebook.

Lektor kurzů: Marek Kolasa

Cena kurzu: pro členy klubu Lučina 45Kč/hod.,
cena bez členství 90Kč/hod.

ÚTERÝ 25. 6.**8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

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.

Lektorka: Káťa Trvajová**STŘEDA 26. 6.****8:00 – 15:30****Kurz Asistent pedagoga**

Podrobné informace na www.scholaservis.cz

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 na stránkách
www.centrumlucina.cz

ČTVRTEK 27. 6.

NOVINKA

16:30 - 17:30

BRICKS 4 Kidz Kroužek LEGO

Specializuje se na Lego techniku, které dětem umožní postavit si pohyblivý model a poznat jak fungují jednotlivé předměty z různých oblastí, věda, technika, strojírenství, ale i přírodopis či zeměpis. První hodina zdarma.

Lektor: **Andrea Gabčová**

16:30 - 17:30

**„KALENDÁŘ ZDRAVÍ“
červen – krevní oběh**

a ochlazující bylinky na léto

Cyklus přednášek, věnovaný v každém měsíci jednomu konkrétnímu orgánu v těle. Přijďte a dozvíte se to. Jste srdečně zváni.

Lektor: **manželé Hradzští
(bylinkáři U Chytré horákyňě)**

PÁTEK 28. 6.

15:30 – 17:45

**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.

Lektor: **Lea Kupcová**

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

15:30 - 16:15 SKUPINA I.

vhodná i pro začátečníky

16:15 - 17:00 SKUPINA II.

vhodná i pro začátečníky

17:00- 17:45 SKUPINA III.

nehodná pro začátečníky



**Letní příměstský tábor LEGO®
na téma: Škola čar a kouzel**

bricks 4 kidz

Kdy: 26.8. - 30.8.2019 8.00-16.00
Kde: Havířov - Centrum Lučina

Cena: 2.499,-

Registrace: Na stránkách
www.bricks4kidz.cz/ostrava/
Aktualní rozvrh a pak
Tábory/workshopy. Vyberte
tábor a zaregistrujte se.

Tábor se bude konat při počtu min. 5 dětí. Vhodné pro děti od 5 let.

V ceně jsou obědy, svačinky, pitný režim, zkušený lektor, bohatý program a odměny.

rslavikova@bricks4kidz.com ostrava@bricks4kidz.com 727 960 657 739 463 009 www.bricks4kidz.cz