

SPCCH - PŘEHLED PRAVIDELNÝCH AKTIVIT, KONTAKTY:
většina aktivit začíná v druhé polovině září nebo začátkem října. Pro přesné informace
kontaktujte lektory.

pondělí: 14 – 16 otevřen Klub seniorů, Havlíčkova 713, Marcela Tříšková 732 667 890
14 - 15 Procházky po Roztokách s holemi Nordic Walking
(sraz Klub seniorů), Blanka Humplová 776 845 466

úterý: dopoledne Angličtina pro seniory (začátečníci, pokročilí)
(Klub seniorů), Adéla Kořínková 721 722 024
10 – 11 Tanec pro radost (taneční sál ZUŠ)
Lucie Kárová Šrámková 603 833 786
14 – 15 Měření tlaku, cukru v krvi, saturace kyslíku
(1. úterý v měsíci), (Klub seniorů), Petra Zajícová 736 766 445
15 – 15,45 Zdravotní cvičení (Klub seniorů)
Nad'a Vanková 603 233 623
16 – 16,45 Cvičení mozku a paměti (Klub seniorů)
Milada Slavatová 604 249 196

středa: dopoledne Cvičení kardiaků (taneční sál ZUŠ)
Blanka Humplová 776 845 466

čtvrtek: 9,30 – 12 Klub pletení, háčkování (Klub seniorů)
Andrea Pištěková 605 252 328
13,30 -15 Pétanque, termíny: 10.9., 17.9., 8.10., 15.10. (hřiště u DPS)
Petr Fuksa 602 261 925
14 – 16 otevřen Klub seniorů, Havlíčkova 713, Marcela Tříšková 732 667 890

pátek: 15 – 18 Rukodělné dílny termíny: 25.9., 30.10., 27.11., 11.12. (Klub seniorů)
Markéta Hružová 723 800 922, Vlad'ka Drdová 606 893 292
16 – 16,45 Plavání na Suchdole (nutno se prokázat průkazkou s platnými známkami)

sobota: 8 – 11 Klub paličkování (Klub seniorů)
Pavla Sládečková 731 150 785
9 -10,30 Cvičení aby záda nebolela 12.9., 26.9., 10.10. (taneční sál ZUŠ)
Kamila Jiřiková, info a přihlášky: Lenka Švecová 606 651 816

.....
Divadla: Milada Slavatová 604 249 196
Zájezdy: Jaroslava Pařízková 732 217 507

Zdravotní cvičení – každé úterý od 15 hodin (Klub seniorů)

Pod vedením zkušené lektorky Nadi Vankové si při lehkém zdravotním cvičení převážně na židli protáhnete celé tělo. Toto cvičení přispívá především k udržení svalové kondice a mobility. Uvítáme mezi sebou ještě pár cvičenců, kteří doplní naši skvělou partu.

Info: Nad'a Vanková tel: 603 233 623

Cvičení mozku a paměti – každé úterý od 16 hodin (Klub seniorů)

Pomocí her a kvízů procvičujeme mozek i paměť a udržujeme si tak duševní svěžest a pohodu.

Info: Milada Slavatová 604 249 196

Klub pletení a háčkování - každý čtvrtek od 9,30 cca do 12 hodin (Klub seniorů)

Přijďte mezi nás. Pletení nás chytlo. S naší lektorkou Andreou Pištěkovou vyrábíme krásné čepice, šály, svetry, šaty. Inspirujeme se módními časopisy, radíme si navzájem. Naše členky jsou od mladých maminek až po zralé seniorky.

Info: Andrea Pištěková tel: 605 252 328

Tanec pro radost – každé úterý od 10 do 11 hodin (taneční sál ZUŠ) – od října

Motto: „Tančit může každý, bez ohledu na talent a věk. Důležitá je chuť tančit, radost z pohybu a splynutí s hudbou“

Nejedná se o cvičení, ale tančení, kde se prolínají různé styly tance (balet, latina, standart, výrazový tanec, ale i moderní formy tance) uzpůsobené dané skupině tanečnic. Vychází z břišního tance, je více dynamický, ale zachovává si uvolněnost a ladnost břišního tance. Dochází zde ke zlepšení držení těla, pohyblivosti a k celkovému uvolnění. Tanec pro radost jako bonus ještě přidává při pravidelném tančení i redukci váhy a hlavně zlepšení celkové kondice.

Nové zájemkyně uvítá skvělá parta tanečnic.

Info: Lucie Kárová Šrámková 603 833 786

Pétanque v Roztokách - čtvrtky od 13,30 termíny: 10.9., 17.9., 8.10., 15.10. (hřiště u DPS)

Malá rozcvička... a jde se na to! První trénink pétanque pro seniory vyzkoušelo 6 odvážlivců a na ten druhý jich přišlo... 15! Jak se přiblížit kouli do vyznačeného trojúhelníku? A dá se vůbec trefit obloukem koule, která je od vás 6 metrů? Přijďte si to vyzkoušet v dodatečně vypsanych termínech s mezinárodním trenérem pétanque Petrem Fuksou.

Info: Petr Fuksa 602 261 925

(+ foto)

.....
Důležité upozornění:

Platba členských známek za rok 2020.

- členské známky, prosíme, uhrad'te do konce října.
- platit můžete vždy v pondělí či ve čtvrtek od 14 do 16 hodin v Klubu seniorů, Havlíčkova ulice 713 (pí. Tríšková 732 667 890)

.....
Vladimíra Drdová
předsedkyně ZO SPCCHRoztoky

tel: 606 893 292
v.drdova@volny.cz