

**SPCCH - PŘEHLED PRAVIDELNÝCH AKTIVIT, KONTAKTY:**

**pondělí:** 14 – 16 otevřen Klub seniorů, Havlíčkova 713, Helena Manhartová 733 544 075  
14 - 15 Procházky po Roztokách s holemi Nordic Walking  
(sraz Klub seniorů), Blanka Humplová 776 845 466

**úterý:** dopoledne Angličtina pro seniory (začátečníci, pokročili)  
(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)  
Naďa 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  
14 – 16 otevřen Klub seniorů, Havlíčkova 713, Helena Manhartová 733 544 075  
16 – 18 Rukodělné dílny termíny: 26.3., 23.4., 28.5., 18.6. (Klub seniorů)  
Markéta Hružová 723 800 922, Vladka Drdová 606 893 292

**pátek:** 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 (taneční sál ZUŠ)  
Kamila Jiříková, info a přihlášky: Lenka Švecová 606 651 816

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

Zdravotní cvičení v Klubu seniorů – každé úterý od 15 hodin

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: Naďa Vanková tel: 603 233 623

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