

# KLUB REMEDIUM

CENTRUM AKTIVIT PRO DOSPĚLÉ V DŮCHODOVÉM VĚKU

## KURZY PRO SENIORY – JARO 2025

Otevírací doba klubu: Po–čt 9.00–17.30, pá 9.00–16.00

Zahájení semestru: 10. 2. 2025

Klub bude uzavřen: 18. 4., 21.- 22. 4., 30. 4., 1. 5., 2. 5. a 8.5.

Pokladní hodiny: Út 10.00–12.30 a 13.00–16.00

Kurzy jsou otevřené pro osoby v důchodovém věku. Většina kurzů probíhá v podzimním (říjen–prosinec) a jarním (leden–květen) cyklu. Od června do září jsou vypsány letní kurzy.

Kurzy si účastníci platí, cenu tvoří část celkových vynaložených nákladů (nájem, údržba, služby, mzdy, odměny lektorům, pojištění, úklid, účetnictví, administrativa atd.). Ceny některých kurzů obsahují 21 % DPH.

Do kurzů je možné se zapisovat osobně, telefonicky nebo prostřednictvím další osoby. Platby se uskutečňují převodem nebo v Klubu osobně během pokladních hodin. Platná pravidla pro účast v kurzech jsou k dispozici v Klubu.

Zápis do kurzů probíhá do jejich naplnění.

Táboritská 15/22, Praha 3 - Žižkov

Telefon: 222 712 940, e-mail: [senior@remedium.cz](mailto:senior@remedium.cz)

[www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz)

## **REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ, TANCE**

### **Kondiční cvičení s prvky pilates – Helena Liptáková**

pondělí 17. února – 26. května (14 lekcí), 9.10–10.10, cena 1330 Kč

### **Rekondiční cvičení – Marie Kloučková**

pondělí 17. února – 26. května (14 lekcí), 10.35–11.35, cena 1330 Kč

### **Jógou ke spokojenému životu – Šárka Moulet**

pondělí 17. února – 26. května (14 lekcí), 15.00–16.00, cena 1330 Kč

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 15.00–16.00, cena 1425 Kč

*Možnost první ukázkové lekce zdarma*

### **Rekondiční cvičení – Dana Kurková**

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 9.15–10.15, cena 1425 Kč

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 10.45–11.45, cena 1425 Kč

### **Cvičení na míčích – Markéta Hříbalová**

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 12.30–13.15, cena 1275 Kč

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 13.45–14.30, cena 1275 Kč

### **Kompenzační cvičení – Alena Přádná**

středa 12. února – 28. května (15 lekcí), 9.10–10.10, cena 1425 Kč

### **Kondiční zdravotní cvičení – Pavlína Bulínová**

středa 12. února – 28. května (15 lekcí), 10.45–11.45, cena 1425 Kč

### **Jóga v denním životě – Irena Nováková**

středa 12. února – 28. května (15 lekcí), 16.30–17.30, cena 1425 Kč

### **Cvičení na židličích – Jaroslava Kopecká**

čtvrtek 13. února – 29. května (14 lekcí), 9.00–9.45, cena 1190 Kč

*Možnost první ukázkové lekce zdarma*

### **Rekondiční cvičení – Jaroslava Kopecká**

čtvrtek 13. února – 29. května (14 lekcí), 10.30–11.30, cena 1330 Kč

### **Jóga proti bolestem v zádech – Dana Kurková**

čtvrtek 13. února – 29. května (14 lekcí), 13.30–14.30, cena 1330 Kč

### **Cvičení s prvky pilates a taichi – Marta Roubalová**

čtvrtek 13. února – 29. května (14 lekcí), 15.00–16.00, cena 1330 Kč

### **Hudbou a pohybem – Marta Roubalová**

čtvrtek 13. února – 29. května (14 lekcí), 16.20–17.20, cena 1330 Kč

### **Kruhové tance – Jana Ježková**

pátek 14. února – 30. května (14 lekcí), 9.15–10.15, cena 1330 Kč

pátek 14. února – 30. května (14 lekcí) 10.30–11.30, cena 1330 Kč

Aktivity lze zakoupit také formou dárkového poukazu či peněžní poukázky.

## **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A SEBEROZVOJ**

**Umění komunikace – Šárka Moulet**

**NOVÉ**

**Jak správně používat asertivitu a nenásilí v komunikaci**

úterý 11. února – 11. března (5 lekcí), 16.30–17.30, cena 475 Kč

úterý 18. března – 15. dubna (5 lekcí), 16.30–17.30, cena 475 Kč

*Možnost první ukázkové lekce zdarma*

**Trénování paměti – Renáta Müllerová**

úterý 11. února – 27. května (15 lekcí), 14.30–15.30, cena 1425 Kč

**Trénování paměti – Markéta Zaoralová**

středa 12. února – 28. května (15 lekcí), 13.00–14.00, cena 1425 Kč

Děkujeme za podporu:

