



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4  **A DOMA**

PROGRAM AKTIVIT PROSINEC 2020

2.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
3.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
4.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
7.12. R	Tai chi pro seniory v parku / Markéta Ovsíková / 45 min / více na 2. str.	10:00 / 10:45
8.12. R	Cvičení pánevním dnem za chůze / Marta Brychtová / 60 min / více na 2. str.	9:00
R	S průvodcem po Praze: Paláce na Malé Straně / Jiří Šlechta / 120 min / více na 2. str.	13:30
9.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
10.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka : S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
11.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
14.12. R	Tai chi pro seniory v parku / Markéta Ovsíková / 45 min	10:00 / 10:45
15.12. R	Adventní tvořivá dílna: Výroba svíček / Markéta Ovsíková / 60 min / více na 2. str.	14:00
16.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
17.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
18.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
R	Vycházka: Vyšehrad v době adventu / Helena Petrová / 90 min / více na 2. str.	10:30
21.12.	Napiš přání pro lepší časy / ukončení adventní akce / více na 2. str.	9:00 až 16:00

Komunitní centrum A DOMA přeje všem svým příznivcům krásné Vánoce
a vše nejlepší v roce 2021!

Aktivity jsou **ZDARMA** a pokud není uvedeno jinak, probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s.,
Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro, zvonek 312 (R – nutná rezervace – osobně/telefonicky/emailem)

Pro více informací kontaktujte:

www.kcpraha4.cz

Pavel Ubrankowicz, vedoucí KC

Jana Brassányová, asistent KC

 KomunitniCentrumPraha4

725 070 061

725 001 061

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4  **A DOMA**

PROGRAM AKTIVIT PROSINEC 2020

2.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
3.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
4.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
7.12. R	Tai chi pro seniory v parku / Markéta Ovsíková / 45 min / více na 2. str.	10:00 / 10:45
8.12. R	Cvičení pánevním dnem za chůze / Marta Brychtová / 60 min / více na 2. str.	9:00
R	S průvodcem po Praze: Paláce na Malé Straně / Jiří Šlechta / 120 min / více na 2. str.	13:30
9.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
10.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka : S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
11.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
14.12. R	Tai chi pro seniory v parku / Markéta Ovsíková / 45 min	10:00 / 10:45
15.12. R	Adventní tvořivá dílna: Výroba svíček / Markéta Ovsíková / 60 min / více na 2. str.	14:00
16.12.	Online relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min / více na 2. str.	14:00
17.12. R	Online výuka němčiny / Eva Hanková / 45 min / více na 2. str.	8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30
R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / více na 2. str.	10:00 / 12:00
18.12. R	Online výuka angličtiny / Jiří Borč / 45 min / více na 2. str.	8:15 / 9:15 / 13:00 / 14:00
R	Vycházka: Vyšehrad v době adventu / Helena Petrová / 90 min / více na 2. str.	10:30
21.12.	Napiš přání pro lepší časy / ukončení adventní akce / více na 2. str.	9:00 až 16:00

Komunitní centrum A DOMA přeje všem svým příznivcům krásné Vánoce
a vše nejlepší v roce 2021!

Aktivity jsou **ZDARMA** a pokud není uvedeno jinak, probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s.,
Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro, zvonek 312 (R – nutná rezervace – osobně/telefonicky/emailem)

Pro více informací kontaktujte:

Pavel Ubrankowicz, vedoucí KC

725 070 061

Jana Brassányová, asistent KC

725 001 061

www.kcpraha4.cz

 KomunitniCentrumPraha4

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz