

PÁTEK <b>25. 01.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení ručník s sebou!	
PÁTEK <b>25. 01.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>25. 01.</b>	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy v rámci projektu Seniozem s radostí	
PONDĚLÍ <b>28. 01.</b>	10.30 hod. Centrální klub seniorů	Klub šikovných rukou	
ÚTERÝ <b>29. 01.</b>	16.00 hod. Pivnice U Jelena	Hospodský kvíz Nutné se přihlásit předem v Centrálním klubu seniorů. Startovné 30 Kč.	
STŘEDA <b>30. 01.</b>	15.45 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina kurzu anglického jazyka pro seniory	
ČTVRTEK <b>31. 01.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
ČTVRTEK <b>31. 01.</b>	13.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina kurzu jógy	
ČTVRTEK <b>31. 01.</b>	14.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina kurzu břišních tanců	

# CENTRÁLNÍ KLUB SENIORŮ

již 10 let



KOMUNITNÍ  
STŘEDISKO  
KONTAKT

## PROGRAM LEDEN 2019

Palachova 504/7, 460 01 Liberec 1, e-mail: klub@ksk.liberec.cz

tel.: 485 244 992

www.ksk-liberec.cz

PROVOZNÍ DOBA:

po - čt 10 - 17 hod.

pá 10 - 14 hod.

Účastníci akcí souhlasí s pořízením zvukového a obrazového záznamu, který může být využit Komunitním střediskem Kontakt Liberec, p. o. pro účely prezentace akcí či aktivit přímo souvisejících.

ÚTERÝ <b>08. 01.</b>	09.15 hod. Terminál MHD, autobus č. 24	Výlet s klubem Šlapeto směr Jeřmanická, Broumovská	
ÚTERÝ <b>08. 01.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou	
STŘEDA <b>09. 01.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Letem světem: Arktida - umění přežít naučný přírodopisný seriál	
ČTVRTEK <b>10. 01.</b>	10.00 - 12.00 Home Credit Arena	Tréninkové dopoledne v kuželně	
ČTVRTEK <b>10. 01.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK <b>11. 01.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení ručník s sebou!	

<b>PÁTEK 11. 01.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
<b>PÁTEK 11. 01.</b>	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy v rámci projektu Seniořem s radostí	
<b>PONDĚLÍ 14. 01.</b>	13.00 hod. Home Credit Aréna	Turnaj v bowlingu Vstup zdarma!	
<b>ÚTERÝ 15. 01.</b>	09.15 hod. Terminál MHD, tramvaj č. 3	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Hanychov kostel, Hypernova	
<b>STŘEDA 16. 01.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Budování říše Egypt	
<b>STŘEDA 16. 01.</b>	16.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina výuky počítačů pro seniory	
<b>STŘEDA 16. 01.</b>	17.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina výuky tabletů pro seniory	
<b>STŘEDA 16. 01.</b>	17.30 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Ukázková hodina výuky sociálních sítí pro seniory	
<b>ČTVRTEK 17. 01.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	

<b>PÁTEK 18. 01.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení ručník s sebou!	
<b>PÁTEK 18. 01.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
<b>PÁTEK 18. 01.</b>	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy v rámci projektu Seniořem s radostí	
<b>PONDĚLÍ 21. 01.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Beseda s Annou Sadílkovou	
<b>ÚTERÝ 22. 01.</b>	09.28 hod. Terminál MHD, autobus č. 24	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Pavlovice, cyklo stezka	
<b>ÚTERÝ 22. 01.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou tradiční posezení s živou hudbou	
<b>STŘEDA 23. 01.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Ukázková hodina trénování paměti	
<b>ČTVRTEK 24. 01.</b>	10.00 - 12.00 Home Credit Arena	Tréninkové dopoledne v kuželně	
<b>ČTVRTEK 24. 01.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	