**Aktualizace pravidelných kroužků a kurzů do konce října 2020 Klub seniorů a komunitní centrum Praha 15.**

**PONDĚLÍ**

 9:30 – 10:30 Kondiční cvičení

13:00 - 14:00 Angličtina pro začínající a mírně pokročilé

12:00 - 16:00 Karetní klub kanasta

od 13:30 Zdravotní cvičení na židlích, vhodné i pro klienty na vozíčku.

**ÚTERÝ**

 9:00 – 10:00 Angličtina pro pokročilé skupina A

 9:00 – 11:00 Karetní klub Mariáš

 9:00 - 12:00 Keramika

11:20 – 12:20 Angličtina pro pokročilé skupina B

10:15 – 11:15 Kondiční cvičení ve stoje

 ­ Odpolední program, sledujte na nástěnkách , na webových stránkách CSOP Praha 15, nebo je k vyzvednutí na recepci , vždy v druhá půlce měsíce na další měsíc. Změny v programu si vyhrazujeme, dle aktuální situace.

**STŘEDA**

9:00 - 10:00 Trénink paměti

9:00 - 12:00 Keramika

8:00 – 13:00 Počítačový kurz ( 4 skupiny)

13:00 – 16:00 Stolní tenis

14:00 – 18:00 Kroužek ručních prací

14:00 – 15:00 Internet kavárna

**ČTVRTEK**

9:00 – 10:00 Trénink paměti

10:00 – 11:00 Taneční svičení, Salsa, Zumba.

 ­ Odpolední program, sledujte na nástěnkách , na webových stránkách CSOP Praha 15, nebo je k vyzvednutí na recepci , vždy v druhá půlce měsíce na další měsíc. Změny v programu si vyhrazujeme, dle aktuální situace.

**PÁTEK**

9: 00 - 11:00 Jogová cvičení skupina A a B

od 11:15 výtvarná činnost )enkaustika, pedigo, malba, kresba)

12:00 – 16:00 Karetní klub kanasta

PROSÍME VŠECHNY : SLEDUJTE PROSÍM NÁSTĚNKY.

NEBERTE Z NÁSTĚNEK PROGRAMY,

A NA VŠECHNY KROUŽKY SI NOSTE VLASNÍ PITÍ A ROUŠKY.

NEBUDE K DISPOZICI Z HYGIENICKÝCH DŮVODŮ ERÁRNÍ NÁDOBÍ.

DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ.