

SENIŘI MČ PRAHA-ČAKOVICE
přehled pravidelných aktivit

| Den | Čas | Akce | Prostor | | Poznámka |
|---------|---------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------|--|
| Pondělí | 09:00 - 10:00 | Angličtina - začátečníci | KC Sýpka | Olga Rybníkárová | |
| | 10.00 - 11.00 | Jóga na židlích | Yoga 108 centrum, Třeboradice | Hana Antošíková | |
| | 14.00 | Svaz tělesně postižených | KC Sýpka | | celoročně |
| | 16.00 - 18.00 | Konzultace v sociální oblasti | KC Sýpka | Diakonie Praha | 1. a 3. pondělí v měsíci |
| | | Konzultace po telefonické domluvě | KC Sýpka | Diakonie Praha | ostatní pondělky |
| | 17:00 | Jóga | Tělocvična ZŠ Dyjská | Hana Antošíková | |
| Úterý | 09.00 | Nordic Walking | Zámecký park | David Kalivoda | |
| | 09:00 - 10:00 | Angličtina - začátečníci | KC Sýpka | Olga Rybníkárová | |
| | 10:00 - 11:00 | Angličtina - pokročilí | KC Sýpka | Olga Rybníkárová | |
| | 13.30 - 14.30 | Trénování paměti | KC Sýpka | Hana Dvořáková | 18.03. - 15.04.2025 a 02.09. - 11.11.2025 |
| | 14.30 - 15.30 | Trénování paměti | KC Sýpka | Hana Dvořáková | 18.03. - 15.04.2025 a 02.09. - 11.11.2025 |
| Středa | | | | | |
| Čtvrtek | 09.00 | Nordic Walking | Zámecký park | David Kalivoda | |
| | 10:00-11:00 | Němčina | KC Sýpka | Rosemarie Putirka | |
| | 11:00-12:00 | Jóga na židlích | KC Sýpka | Zdena Čáповá | |
| Pátek | 09.00 - 10:00 | Joga na židlích | KC Sýpka | Zdena Čáповá | poslední pátek v měsíci od 08.30 |
| | 10.00 - 12.00 | Tvůrčí dílna pro seniory | KC Sýpka | Eva Dlouhá | poslední pátek v měsíci |