

ÚTERÝ 19. 02.	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou tradiční posezení s živou hudbou	
ČTVRTEK 21. 02.	10.00 - 12.00 hod. Home Credit Aréna	Treninkové dopoledne v kuželně (přezutí s sebou, vstup možný na předem zakoupenou permanentku)	
ČTVRTEK 21. 02.	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK 22. 02.	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK 22. 02.	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK 22. 02.	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniořem s radostí	
ÚTERÝ 26. 02.	09.20 hod. Terminál MHD, autobus č. 20	Výlet s klubem "Šlapeto" směr Preciosa a OC Nisa	
ČTVRTEK 28. 02.	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
01. 02. - 28. 02.	10.00 - 17.00 Centrální klub seniorů	Senioři přeplavávají pomyslný kanál "La Manche". Každý uplavaný bazén se počítá. Uplavané metry je třeba hlásit v CKS	

CENTRÁLNÍ KLUB SENIORŮ

již 10 let



KOMUNITNÍ
STŘEDISKO
KONTAKT

PROGRAM ÚNOR 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.

PÁTEK 01. 02.	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK 01. 02.	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK 01. 02.	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniořem s radostí	
PONDĚLÍ 04. 02.	13.00 - 15.00 hod. Home Credit Aréna	Trenink bowlingu (cena 30,-Kč - vstup na předem zakoupenou permanentku v CKS)	
ÚTERÝ 05. 02.	09.20 hod. Terminál MHD, autobus č. 22	Výlet s klubem "Šlapeto" směr Mšenská, Kunratická, Vratislavice	
ÚTERÝ 05. 02.	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou tradiční posezení s živou hudbou	

STŘEDA 06. 02.	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Budování říše Řecko: Doba Alexandra Velikého	
ČTVRTEK 07. 02.	09.00 - 12.00 hod. Centrální klub seniorů	Masopustní tvoření se Zuzanou Hubeňákovou výroba masek na bály a plesy	
ČTVRTEK 07. 02.	10.00 - 12.00 hod. Home Credit Aréna	Tréninkové dopoledne v kuželně (přezutí s sebou, vstup možný na předem zakoupenou permanentku)	
ČTVRTEK 07. 02.	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK 08. 02.	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK 08. 02.	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK 08. 02.	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniořem s radostí	
PONDĚLÍ 11. 02.	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Beseda s Olgou Preclíkovou Oldřich Nový český herec, režisér, zpěvák a pedagog	
ÚTERÝ 12. 02.	09.15 hod. Terminál MHD, autobus č. 24	Výlet s klubem "Šlapeto" směr Jeřmanická a procházka Vescem	

STŘEDA 13. 02.	14.00 hod. velký sál Lidové sady	XII. Seniorské šibřinky vstupenky ve výši 70 Kč je možné zakoupit v CKS	
STŘEDA 13. 02.	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Letem světem: Korea - zakázaná zóna	
ČTVRTEK 14. 02.	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK 15. 02.	09.00 hod. Home Credit Aréna	XII. Liberecká kuželka (startovné 50 Kč je třeba uhradit předem v CKS)	
PÁTEK 15. 02.	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod. sál - suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK 15. 02.	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK 15. 02.	13.00 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniořem s radostí	
PONDĚLÍ 18. 02.	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Beseda s Annou Sadílkovou MUDr. Vlasta Kalalová česká lékařka	
ÚTERÝ 19. 02.	09.10 hod. Terminál MHD, autobus č. 16	Výlet s klubem "Šlapeto" směr Ostašov, hřbitov, Globus	