

Přehled aktivit ŘÍJEN 2020

BAZÉN TJ SOKOL KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

Každé úterý od 14:00 do 14:45 a čtvrtek od 15:45 do 16:30. Lekce trvá 45 minut a probíhá na vlastní zodpovědnost cvičence. Výdej plavenek je vždy od 8:00 hodin v informacích v přízemí budovy radnice (Na jednu členskou kartu klubu obdrží zájemce maximálně dva lístky) v termínech: říjen – 29. 9. 2020, listopad – 2. 11. 2020, prosinec – 30. 11. 2020

DEN SENIORŮ ZRUŠENO

JÓGA PRO SENIORY KARMA YOGA – Korunní ul.

Každé úterý a čtvrtek od 14:30 do 15:30 hod. ve studiu Karma Yoga v ulici Korunní č. 25 za pouhých 20 Kč. Rezervace je nutná přímo na místě studia.

JÓGA PRO SENIORY PROSTOR 8 – Šmilovského 8

Každý čtvrtek v čase 14:30–15:30 ve studiu Prostor 8 ve Šmilovského 8. Lekce jsou zpoplatněny částkou 50 Kč. Přihlásit se můžete na e-mailu info@prostor8.cz nebo na tel. 603 752 468. Při přihlášení je nutné uvést číslo členské karty klubu Dvojka pro seniory.

KNIHOVNA NA VINOHRADĚCH – Vinohradská 69

Členové klubu se zde mohou zaregistrovat za polovinu, tj. 40 Kč na rok, a využívat služeb knihovny.

KLUBOVNA klubu Dvojka pro seniory – Balbínova 6 KLUB

SBĚRATELŮ AUTOGRAMŮ

Každý první čtvrtek v měsíci od 10:00 do 12:00 si můžete přijít vychutnat společné chvíle u tohoto velmi zajímavého koníčku. Rezervace není nutná.

PÉTANQUE – Šmilovského 8

Tréninky probíhají každé úterý od 14:15 hod. do 16:00 hod, ve studiu – klubovně (dolní sál) PROSOTR 8, Šmilovského 8, Praha 2. S sebou pohodlné oblečení a přezůvky. Nutná rezervace u pí. Ivany Procházkové, tel.: 724 102

328, e-mail: ivana.prochazkova@praha2.cz. Při příznivém počasí se tréninky konají v Havlíčkových sadech u Pavilonu Grébovka.

PROCHÁZKA PRAHOU S PIS

14. 10. 2020 – středa – Bílá Hora

V letošním roce si připomínáme významné výročí bitvy na Bílé Hoře. Projdeme se v místech, která s bitvou souvisí, a podíváme se do kostela panny Marie Vítězné na Bílé Hoře.

Sraz: 14:30 na konečné tramvaje č. 22 Bílá Hora

Rezervace: 9. 10. od 9:00 do 9:30 na tel. 724 102 328

PROCHÁZKA PO PRAZE

19. 10. 2020 – pondělí – „Po stopách továren v Praze 2“

Asi všichni vědí, kde se v Praze 2 v dřívějších dobách vyráběla šunka. Ale tušíte, kde se vyráběly polarimetry, geodetické, astronomické a měřicí přístroje, které se vyvážely do zahraničí a dokonce i za velkou louži? Nebo cílidla pro pevnostní děla? A kde se vyráběla ústřední topení takové kvality, že si je objednali i do Obecního domu, Lucerny nebo Vinohradského divadla? A kde dříve sídlila značka, jejíž název získáte, když spojíte MINimální náklady a MAXimální výkon? Ukážeme si také, v jaké podobě se dodnes zachovala budova První české parostrojní továrny na krémy, leštidla, apretury, laky a tuky. A cestou budeme obdivovat detaily vinohradských fasád.

Sraz: 14:00 hodin ÚMČ Praha 2

Rezervace: 16. 10. od 9:00 do 9:30 na tel. 724 102 328

PROCHÁZKA PRAHOU S PIS

22. 10. 2020 – čtvrtek – Slavné pražské vily na Hradčanech a v Bubenči

Projdeme se v místech, kde kdysi bývaly barokní hradby a kde na začátku 20. století vyrostly krásné vily, jako je Bílkova, Procházkova, Masarykova aj. Uvidíme Píseckou bránu a také několik skvostů v Bubenči.

Sraz: 14:30 před Bílkovou vilou na Hradčanech, výstup na zastávce Chotkovy sady

Rezervace: 17. 10. od 9:00 do 9:30 na tel. 724 102 328

SENIOR V BEZPEČÍ – SEBEOBRAHA

Myslíme i na vaši bezpečnost. Proto jsme se pro vás připravili „tréninky“ sebeobrany. V prostorech tělocvičny SeiGym, Lublaňská 20, si můžete každý pátek od 10:00 do 11:00 hod. vyzkoušet různé prvky vhodné pro sebeobranu, např. aikida, jiujitsu,..., ale také se protáhnete a zpevníte tělo. Nebojte se a zvyšte si své sebevědomí. Na tento druh tréninku je vhodné pohodlné oblečení (např. triko s dlouhým rukávem, tepláky). Cvičí se na boso nebo v ponožkách.

VÝLETY – ZDARMA ZRUŠENO

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ – Bugifit – Balbínova 6

Každé pondělí od 9:00 do 10:00 hod. a středu od 10:30 do 11:30 hod. Jde o všestranné terapeutické cvičení na udržení zdraví a kondice. Cvičení povede cvičitelka pí. Jana Perglová, rezervace na tyto lekce na tel.: 776 489 551.

Akce pouze pro členy klubu Dvojka pro seniory