

UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY 2024/2025



www.pontis.cz

NÁZEV KURZU:	DEN:	ČAS:	MÍSTO:	CENA:	LEKTOR:
Rehabilitační cvičení	PO	10:00 - 11:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Jana Pražáková
Konverzace v němčině - mírně pokročilí	PO	13:00 - 14:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Edita Valderová
Konverzace v angličtině - mírně pokročilí I.	PO	13:00 - 14:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Tereza Moravcová
Počítačový kurz - začátečníci	PO	14:00 - 15:30	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	85,-	Jana Jurečková
Cvičení na celé tělo	PO	15:30 - 16:30	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Marie Lohniská
Cvičení pro ženy	PO	15:45 - 16:45	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Anežka Pukyšová
Jóga pro záda, šíji a ramena	PO	17:00 - 18:30	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vladislava Kolářová
Cvičení pro radost	ÚT	9:00 - 10:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Vlasta Šafránková
Cvičení na židlích	ÚT	10:00 - 11:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Vlasta Šafránková
Konverzace v angličtině - mírně pokročilí II.	ÚT	9:30 - 10:30	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Jiří Thiel
Výtvarná dílna	ÚT	9:00 - 11:00 (sudý týden)	Společenské středisko Sever, Temenická 5	120,-	Božena Málková
Jóga I.	ÚT	15:30 - 17:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vlasta Šafránková
Jóga II.	ÚT	17:00 - 18:30	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vlasta Šafránková
Jóga III.	ÚT	18:30 - 20:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Naděžda Hollanová
Trénování paměti	ST	10:00 - 11:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	50,-	Tereza Moravcová
Konverzace v angličtině - pokročilí	ST	13:00 - 14:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Tereza Moravcová
Počítačový kurz - pokračující	ST	14:00 - 15:30	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	85,-	Jana Jurečková
Konverzace v angličtině - začátečníci	ST	14:15 - 15:15	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Tereza Moravcová
Jóga IV.	ST	9:00 - 10:30	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	90,-	Vlasta Šafránková
Cvičení pro seniory	ST	8:45 - 9:45	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Vladislava Kolářová
Konverzace v němčině - pokročilí	ST	13:00 - 14:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Jan Kubeš
Konverzace v němčině - mírně pokročilí	ST	14:00 - 15:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Jan Kubeš
Zpevňovací cvičení pro ženy	ST	16:30 - 17:30	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Anežka Pukyšová
Jóga V.	ST	16:30 - 18:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vlasta Šafránková
Jóga VI.	ST	18:00 - 19:30	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vlasta Šafránková
Konverzace v angličtině - mírně pokročilí III.	ČT	10:30 - 11:30	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	80,-	Tereza Moravcová
Sdělujeme pocity malbou	ČT	15:00 - 17:00	PONTIS Šumperk o.p.s., tř. 17. listopadu 6	120,-	Dana Vilišová
Harmonizační cvičení	ČT	18:30 - 20:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	90,-	Vladislava Kolářová
Rehabilitační cvičení s prvky jógy - začátečníci	PÁ	9:00 - 10:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Jana Pražáková
Rehabilitační cvičení s prvky jógy - pokročilí	PÁ	10:00 - 11:00	Společenské středisko Sever, Temenická 5	75,-	Jana Pražáková

Více informací poskytne Mgr. Tereza Moravcová: 722 178 145, moravcova.tereza@pontis.cz

Permanentky na jednotlivé aktivity se dají zakoupit na recepci společnosti PONTIS Šumperk o.p.s. (tř. 17. Listopadu 6), PO - PÁ / 8:00 - 13:00