

Pastelka

PROGRAM ZÁŘÍ - LEDEN 2022/2023

PONDĚLÍ	14.00 - 15.00	Šnečci - miminka nechodící (6 - 12 měsíců)	Pastelka	Marie Staňková
	15.30 - 16.30	Žabičky (1 - 1,5 roku)	Pastelka	Marie Staňková
	17.30 - 18:30	Relaxace pohybem aneb jógou proti stresu	Pastelka	Marie Staňková
	19.00 - 20.00	Aby záda nebolela I. (fyzioterapeutické cvičení pro dospělé)	Pastelka	Julie Jelínková
ÚTERÝ	9.00 - 10.00	Pulečci - miminka nelezoucí (2 - 6 měsíců)	Pastelka	Iveta Varhaníková
	10.15 - 11.15	Broučci (1 - 1,5 roku)	Pastelka	Iveta Varhaníková
	15.00 - 16.00	Cvičení po porodu I.	Pastelka	Julie Jelínková
	16.15 - 17.15	Cvičení po porodu II.	Pastelka	Julie Jelínková
	17.30 - 18.30	Cvičení pro těhotné	Pastelka	Julie Jelínková
	19.00 - 20.00	Cvičení pro aktivní ženy (cvičení pro dospělé)	Pastelka	Andrea Ondrůjová
STŘEDA	8.00 - 12.00	Pasteláček	Pastelka	P. Zahradníková, L. Ptáčková
	16.30 - 17.30	Aby záda nebolela II. (fyzioterapeutické cvičení pro dospělé)	Pastelka	Julie Jelínková
	17.45 - 18.45	Aby záda nebolela III. (fyzioterapeutické cvičení pro dospělé)	Pastelka	Julie Jelínková
ČTVRTEK	9.00 - 10.00	Koťátka (1 - 1,5 roku)	Pastelka	Lenka Nováková
	10.15 - 11.15	Tygříci (1,5 - 2 roky)	Pastelka	Lenka Nováková
	11.30 - 12.30	Koníčky (2 - 3 roky)	Pastelka	Lenka Nováková
	13.00 - 15.00	Volná herna se sdílením	Pastelka	Lenka Nováková
	14.30 - 16.00	Přírodovědný/včelařský kroužek (7 - 11 let)	Pastelka	Iva Drápelová
	15.30 - 17.00	Rozmarýnci I. (veselé výtvarné hry pro děti 3 - 5 let)	Pastelka	Kateřina Rybníčková
	17.00 - 18.30	Rozmarýnci II. (veselé výtvarné hry pro děti 4 - 6 let)	Pastelka	Kateřina Rybníčková
	17.00 - 19.00	Když zem dá hlínu I. a II. - jednou za 14 dní (keramika pro dospělé)	Pastelka	Olga Fryčová Hořavová
PÁTEK	8.00 - 12.00	Pasteláček	Pastelka	L. Nováková, P. Zahradníková
	<p>Zápis nových účastníků kurzu probíhá od 15. 8. 2022 na www.pastelka.net. Kurzy začínají od 1. 9. 2022. ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA</p>			