



# POHYBOVÉ A JAZYKOVÉ KURZY V DOMĚ KULTURY ŠUMPERK ZÁŘÍ 2018 – ČERVEN 2019

## POHYBOVÉ KURZY

### ASHTANGA MYSORE JOGA

Úterý 6.30-8.00 h. Lektorka Petra Ungrová. **Zahájení 11.9.**  
Kurzovné 900 Kč/15 lekcí nebo 70 Kč/1 lekcí.

### BODYBUILDING

Pondělí 18.30-19.30 h. **Zahájení 3. září.**  
Úterý 18.30-19.30 h. **Zahájení 4. září.**  
Lektorka Ivana Kranichová. Kurzovné 500 Kč/ 10 lekcí.

### CORE TRENING

Pondělí 18.30-19.30 h. **Zahájení 10. září.**  
Čtvrtek 18.30-19.30 h. **Zahájení 13. září.**  
Lektorka Hanka Plachá. Kurzovné 500 Kč/ 10 lekcí.

### CVIČENÍ PRO SENIORKY

Úterý 8.30-9.30 a 10.00-11.00 h. **Zahájení 11. září.**  
Lektorka Alena Hájková. Kurzovné 400 Kč/10 lekcí.

### HATHA JOGA

Středa 18.30-20.00 h. Lektor Vladimír Vlček.  
**Zahájení 26. září.** Kurzovné 900 Kč/15 lekcí.

### KALANETIKA

Středa 9.30-10.30 h. **Zahájení 12. září.**  
Čtvrtek 16.00-17.00 h. **Zahájení 13. září.**  
Lektor Jiří Hrubý. Kurzovné 500 Kč/10 lekcí nebo 60 Kč/1 lekcí.

### LADIES BOXING

Úterý 17.30-18.30 h. Lektor Olda Šubrt.  
**Zahájení 18. září.** Kurzovné 1.500 Kč/15 lekcí.

### PILATES

Pondělí 17.20-18.20 a 18.45-19.45 h. **Zahájení 24. září.**  
Čtvrtek 17.30-18.30 h. **Zahájení 27. září.**  
Lektorka Staňa Václavková.  
Kurzovné 600 Kč/10 lekcí nebo 70 Kč/1 lekcí.

### PILATES A STREČINK

Čtvrtek 17.00-18.00 h. Lektor Jiří Hrubý. **Zahájení 13.9.**  
Kurzovné 500 Kč/10 lekcí nebo 60 Kč/1 lekcí.

### PILATES V ANGLIČTINĚ

Úterý 16.00-17.00 h. Lektorka Lenka Cleaver. **Zahájení 11.9.**  
Kurzovné 800 Kč/10 lekcí nebo 90 Kč/1 lekcí.

### REÁLNÁ SEBEOBRANA

Úterý 19.00-20.00 h. Lektor Olda Šubrt.  
**Zahájení 18. září.** Kurzovné 1.500 Kč/15 lekcí.

### TANEČNÍ MEDITACE

Čtvrtek 18.30-19.30 h. Lektorka Petra Zsáková.  
**Zahájení 13.9.** Kurzovné 800 Kč/10 lekcí nebo 100 Kč/1 lekcí.

### VINYASA JOGA

Pondělí 17.00-18.00 h. Lektorka Petra Ungrová.  
**Zahájení 10.9.** Kurzovné 900 Kč/15 lekcí nebo 70 Kč/1 lekcí

## KURZY PRO DĚTI

### DĚTSKÁ JÓGA /děti od 7 let/

Pondělí 16.00-16.45 h. Lektorka Petra Ungrová. **Zahájení 11.9.**  
Kurzovné 750 Kč/15 lekcí nebo 70 Kč/1 lekcí.

### POHYBOVÁ VÝCHOVA /děti 4 - 6 let/

Středa 17.00-18.00 h. Lektorka Šárka Brhelová.  
**Zahájení 3. října.** Kurzovné 1.000 Kč/25 lekcí.

### SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA /děti 4 - 6 let/

### ZAČÁTEČNÍCI - Středa 15.30-16.30 h. **Zahájení 19.9.**

### POKROČILÍ - Čtvrtek 15.30-16.30 h. **Zahájení 20.9.**

Lektor Miroslav Nečas. Kurzovné 875 Kč/25 lekcí.

### SEBEOBRANA /děti 6 - 15 let/

Středa 16.30-18.00 h. Lektor Miroslav Nečas.  
**Zahájení 19. září.** Kurzovné 1.000 Kč/ 25 lekcí.

### JUDO PRO ABSOLVENTY SEBEOBRANY

Čtvrtek 16.30-18.00 h. Lektor Miroslav Nečas.  
**Zahájení 20. září.** Kurzovné 1.000 Kč/ 25 lekcí.

### JUDO PRO POKROČILÉ

Středa 18.00-19.30 h. Lektor Miroslav Nečas.  
**Zahájení 19. září.** Kurzovné 1.000 Kč/ 25 lekcí.

## JAZYKOVÉ KURZY

### ANGLIČTINA – ZAČÁTEČNÍCI

Čtvrtek 16.00-17.30 h. Lektorka Bc. Edita Kovalová.  
**Zahájení 4. října.** Kurzovné 2.400 Kč/pololetí-17 lekcí

### ANGLIČTINA – MÍRNĚ POKROČILÍ

Čtvrtek 17.30-19.00 h. Lektorka Bc. Edita Kovalová.  
**Zahájení 4. října.** Kurzovné 2.400 Kč/pololetí-17 lekcí

### RUŠTINA - ZAČÁTEČNÍCI

Čtvrtek 15.30-17.00 h. Lektorka Mgr. Libuše Gorská.  
**Zahájení 4. října.** Kurzovné 2.100 Kč/pololetí-15 lekcí

### RUŠTINA – MÍRNĚ POKROČILÍ

Čtvrtek 17.00-18.30 h. Lektorka Mgr. Libuše Gorská.  
**Zahájení 4. října.** Kurzovné 2.100 Kč/pololetí-15 lekcí

Přihlášky do kurzů a úhrady kurzovného přijímáme  
v 1. patře Domu kultury Šumperk, Fialova 3

PO - ČT 8.00 - 12.30 a 13.00 - 15.00 H

**OD 3. ZÁŘÍ DO 3. ŘÍJNA 2018**

PO a ST 8.00 - 12.30 a 13.00 - 17.00 H

ÚT a ČT 8.00 - 12.30 a 13.00 - 15.00 H

Bližší informace o kurzech: tel. 583 363 038,  
mob. 777 652 073, e-mail: kurzy@dksumperk.cz

**ONLINE REZERVACE:**

**WWW.DKSUMPERK.CZ**