



# ARCHA

## KOMUNITNÍ CENTRUM

Program / KVĚTEN 2018

### STŘEDA 2. 5. 2018

**16.00 - 17.00** Nácvik tanců s Shahnaz

Vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

### ČTVRTEK 3. 5. 2018

**13.00 - 15.00** Taneční spolek ARCHA BESEDA

Přijďte se k nám a zkuste si nácvik tanců.

**14.00 - 17.00** Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 4. 5. 2018

**09.30 - 11.00** Senior gymnázium

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J. Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 7. 5. 2018

**Tento den je KC Archa uzavřeno.**

### ÚTERÝ 8. 5. 2018

**Poděkuj horám Čisté Beskydy**

Účast našeho centra na akci Čisté Beskydy. Každá pomocná ruka je vítána! Více informací na recepci centra.

<https://www.facebook.com/events/455037798246690/>

<https://www.facebook.com/events/186602935481065/>

<http://cistebeskydy.cz/>

### STŘEDA 9. 5. 2018

**16.00 - 17.00** Nácvik tanců s Shahnaz

Vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ČTVRTEK 10. 5. 2018

**13.00 - 15.00** Taneční spolek ARCHA BESEDA

Přijďte se k nám a zkuste si nácvik tanců.

**14.00 - 17.00** Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 11. 5. 2018

**09.30 - 10.15** Senior gymnázium

Němčina - D. Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

**10.30 - 11.15** Senior gymnázium

Zeměpis, ekologie, geografie - J. Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 14. 5. 2018

**14.15 - 15.00** Senior gymnázium

Základy společenských věd - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.15 - 16.00** Senior gymnázium

Historie - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**14.15 - 15.45** Mozkový jogging

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková. Vstupné 40Kč, pouze pro členy.

**16.00 - 17.00** Angličtina, sk.I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ÚTERÝ 15. 5. 2018

**14.00 - 14.45** Zdravotní cvičení

- s prvky kalanetiky a pilates - podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

**15.00 - 16.30** Přednáška

Sdružení nájemníků ČR - p. Vozárik. Poradí a vysvětlí nájemníkům, jak se orientovat ve vyúčtování služeb a nájemného, odpoví na vaše dotazy.

Vstupné zdarma, pouze pro členy.

**14.00 - 17.00** Kadeřnické služby za příjmemné ceny

J. Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**14.00 - 17.00** Kosmetika, úprava obočí

J. Tyklová, obj. na tel. 737 114 080, pouze pro členy.

### STŘEDA 16. 5. 2018

**16.00 - 17.00** Nácvik tanců s Shahnaz

Vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

### ČTVRTEK 17. 5. 2018

**Den rodiny - Centrum Lučina Havířov**

Účast na akci našeho sesterského centra v Havířově, akce se koná po celý den. Tento den je KC Archa uzavřeno.



### PÁTEK 18. 5. 2018

**09.30 - 11.00** Senior gymnázium

Biologie, přírodověda, zdravotvěda - J. Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### PONDĚLÍ 21. 5. 2018

**14.15 - 15.00** Senior gymnázium

Základy společenských věd - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.15 - 16.00** Senior gymnázium

Historie - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**16.00 - 17.00** Angličtina, sk.I.

PhDr. Hana Vavříková, vstupné dobrovolné, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ÚTERÝ 22. 5. 2018

**14.00 - 14.45** Zdravotní cvičení

- s prvky kalanetiky a pilates - podložku a cvič. úbor s sebou, vstupné - členové 40 Kč/nečlenové 80 Kč.

**15.00 - 16.30** Budme zdraví, budme bděli

Kvízové odpoledne H. Vlhové. Vstup zdarma, pouze pro čl.

**14.00 - 17.00** Kadeřnické služby za příjmemné ceny

J. Kramářová, obj. na tel. 734 243 469.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**14.00 - 17.00** Kosmetika, úprava obočí

J. Tyklová, obj. na tel. 737 114 080, pouze pro členy.

### STŘEDA 23. 5. 2018

**14.00 - 16.00** Chytrá péče

- moderní asistenci služba, p. R. Haufer nám představí novou službu pro seniory. Vstup zdarma, pouze pro členy.

**16.00 - 17.00** Nácvik tanců s Shahnaz

Vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ČTVRTEK 24. 5. 2018

**13.00 - 15.00** Taneční spolek ARCHA BESEDA

- přijďte se k nám a zkuste si nácvik tanců.

**14.00 - 17.00** Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

### PÁTEK 25. 5. 2018

**09.30 - 10.15** Senior gymnázium

Němčina - D. Richterová, vstup zdarma, pouze pro členy.

**10.30 - 11.15** Senior gymnázium

Zeměpis, ekologie, geografie - J. Verlík, vstup zdarma, pouze pro členy.

### SOBOTA 26. 5. 2018

**Sdilko.cz**

Netradiční pop-up expozice od 10. do 31. května 2018 na Alšově náměstí v Ostravě - Porubě. Členové Komunitního centra Archa se letos zúčastní ve formě tanců pod vedením tanečnice Shahnaz.



### PONDĚLÍ 28. 5. 2018

**14.15 - 15.00** Senior gymnázium

Základy společenských věd - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.15 - 16.00** Senior gymnázium

Historie - Z. Navrátil, vstup zdarma, pouze pro členy.

**14.15 - 15.45** Mozkový jogging

Potrénujte svou hlavu, PhDr. Hana Vavříková.

Vstupné 40Kč, pouze pro členy.

**16.00 - 17.00** Angličtina, sk.I.

PhDr. Hana Vavříková,

vstupné dobrovolné, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104.

Ceny individuálně, pouze pro členy.

### ÚTERÝ 29. 5. 2018

**Výlet se Seniorským sportovním klubem Archa.**

Více informací na recepci centra.

### STŘEDA 30. 5. 2018

**16.00 - 17.00** Nácvik tanců s Shahnaz

Vstup zdarma, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - paní Slada

Obj. na tel. 737 074 225. Ceny individuálně, pouze pro čl.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Pedikúra - paní Sotorníková

Obj. na tel. 605 442 104. Ceny individuálně, pouze pro čl.

### ČTVRTEK 31. 5. 2018

**13.00 - 15.00** Taneční spolek ARCHA BESEDA

- přijďte se k nám a zkuste si nácvik tanců.

**14.00 - 17.00** Počítačový kroužek s Šárkou a Lumírem

Začátečníci, středně pokročilí, pokročilí + úprava fotografií. Vstupné: 40 Kč, pouze pro členy.

**15.00 - 17.00** Masáže - pan Filip

Obj. na tel. 732 404 031. Ceny individuálně, pouze pro členy.

**RESIDOMO**

Tento projekt vznikl a běží díky laskavé podpoře společnosti RESIDOMO.

**Nadační fond**  
**VEOLIA**