



Program centra na BŘEZEN 2012

Kde nás najdete: Vrbovská ulice č.p. 28
Hořovice 268 01
VLS-starý zámek

Více informací najdete na www.horovacek.cz

Kontakt: e-mail: horovacek@horovacek.cz

Tel. 724 070 045 pí. Velvarská – Předsedkyně a koordinátorka MC

**♦ CELODENNÍ PÉČE O DĚTI – VARIABILNÍ, MOŽNO DOPŮL
EDNE, CELÝ DEN, ALE I NA HODINKU ČI DVĚ... V PŘÍPADĚ ZÁJMU SE
HLASTE NA TEL.724070045.**

Bližší informace: Kateřina Velvarská, předsedkyně MC Tel. 724 070 045

HERNA

Po – 16 – 18hod.

ČT – 16 – 18 hod

PONDĚLÍ

♦ **POHYBOVÉ AKTIVITY PRO NEJMENŠÍ**

děti od šestinedělí do půl roku a děti od 6 měsíců do 2 let
PŘIPRAVUJEME – bližší informace najdete na webových stránkách

♦ TAICHI

každé pondělí od 19.00 hod.

Lektor: Jan Červenka

ÚTERÝ

♦ **MUZIKOTERAPIE PRO DĚTI 1-5 let (rodiče s dětmi)**

od 10.00 - 10.45 hod.

Lektorka: Šárka Pexová

♦ BŘIŠNÍ TANCE

každé úterý

Začátečníci od 18.00 hod.

Pokročilí od 19.00 hod.

Lektorka: pí. Eliška Pavlíčková

Tel. 731 899 779

STŘEDA

♦ **CVIČENÍ PRO ŽENY PO PORODU**

každou středu 10 – 10.45 hod.

Lektorka: Mgr. Adéla Lančová

NUTNO PŘEDEM OBJEDNAT VŽDY DO ÚTERÝ DO 18 HOD. NA

TEL. 732 802 345

ČTVRTEK

♦ **ODPOLEDNE PRO SOCIÁLNĚ SLABŠÍ RODINY**

Každý čtvrtek od 16-18 hod.

♦ **CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ** Změna dne cvičení – začínáme 8.3.2012

každý čtvrtek od 18,00 hod.

Lektorka: Mgr. Adéla Lančová

NUTNO PŘEDEM OBJEDNAT VŽDY DO STŘEDY DO 18 HOD. NA

TEL. 732 802 345

NEDĚDE

♦ **REHABILITAČNĚ-KONDIČNÍ CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH**

Každou neděli od 18.30 hod.

Délka programu: 60 min

Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy II. stupně Olga Hůlová

NUTNO PŘEDEM OBJEDNAT NA TEL. 724 070 045 (nejpozději do 12 hod.

v den cvičení)

MIMOŘÁDNÉ AKCE V PROSTORÁCH MC HOŘOVÁČEK

VALNÁ HROMADA MC HOŘOVÁČEK

STŘEDA 29.2.2012 OD 17.00 HOD. V PROSTORÁCH MC HOŘOVÁČEK

SOBOTNÍ BLOK dne 17.3.2012 od 9-13hod. ČEKÁME MIMINKO - PŘÍPRAVA K

PORODU A PÉČI O NOVOROZENCE

Přednášející: Mgr. Adela Lančová, cena za pár 350,- Kč

NUTNO PŘEDEM OBJEDNAT NA TEL. 732 802 345,

nejpozději do 16.3.2012 do 15.00 hod.

BLOK PRO RODIČE S MIMINKEM – kojení, manipulace (též nošení dětí

v šátku a nosítku), masáže miminek aj.

Čtvrtek 29.3.2012 od 10-11,30 hod.

Přednášející: Mgr. Adela Lančová

RELAXAČNÍ, SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

– MOŽNO PŘIZPŮSOBIT I PRO TĚHOTNÉ.

Termín po domluvě na telefonu 732 802 345 - Mgr. Adéla Lančová

DALŠÍ AKCE A PŘEDNÁŠKY NAJDETE NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

WWW.HOROVACEK.CZ; RYCHLÉ AKTUALITY A ZMĚNY TĚŽ NA:

<http://facebook.com/katerina.velvarska>