

KOMUNITNÍ CENTRUM SÝPKA

SEZÓNA - září 2026 - leden 2027

den	provozovatel	název	termín	datumy	čas	celkem lekci	místnost	pro koho	zaměření
pondělí	Ivana Veselá	Fit záda	7.9. - 18.1.	07, 14, 21/09 = 3h 05, 12, 19/10 = 3h 02, 09, 16, 23/11 = 4h 07, 14/12 = 2h 04, 11, 18/01 = 3h	8:30 - 9:30	15	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
pondělí	Zuzana Vyskočáni	Power jóga	7.9. -25.1.	7,14,21/9 = 3h 19,26/10 = 2h 2,9,23,30/11 = 4h 7,14,21/12 = 3h 4,11,18,25/1 = 4h	18:15 - 19:15	16	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
pondělí	Zuzana Vyskočáni	Hatha jóga	7.9. - 25.1.	7,14,21/9 = 3h 19,26/10 = 2h 2,9,23,30/11 = 4h 7,14,21/12 = 3h 4,11,18,25/1 = 4h	19:15 - 20:15	16	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
středa	Ivana Veselá	Zdravotní pilates	2.9. - 20.1.	02, 09, 16, 23, 30/09 = 5h 07, 14, 21/10 = 3h 04, 11, 18, 25/11 = 4h 02, 09, 16/12 = 3h 06, 13, 20/01 = 3h	8:30 - 9:30	18	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
středa	Pavlaína Kapalová	Chytrohrátky			9:30 - 11:30		malý sál	děti	všeobecný rozvoj
středa	Jeduedu	Lego kroužek			15:30 - 17:30		malý sál	děti	všeobecný rozvoj
středa	Ski/run Čakovice, Michal Mikuš	OCR - sportovní průprava	30.9. - 27.1.	14,21/10 = 2h 4,11,18,25/11 =4h 2,9,16/12 = 3h 6,13,27 /1= 3h	16:45 - 17:45	12	velký sál	děti	sport

				30.9. = 1h 14,21/10 = 2h 4,11,18,25/11 = 4h 2,9,16/12 = 3h					
středa	Ski/run Čakovice, Michal Mikuš	OCR - sportovní příprava	30.9. - 27.1.	6,13,20,27 /1= 4h	17:45 - 18:45	14	velký sál	děti	sport
				30.9. = 1h 14,21/10 = 2h 4,11,18,25/11 = 4h 2,9,16/12 = 3h					
středa	Ski/run Čakovice, Michal Mikuš	Tanečky Move Mix Monster	30.9. - 27.1.	6,20/1 = 2h	17:45 - 18:45	12	malý sál	děti	tanec
				16,23,30/9 = 3h 7,14,21/10 = 3h 4,11,18,25/11 = 4h 2,9,16/12 = 3h					
středa	Dana Kurková	Cvičení Čchi-kung	16.9. - 27.1.	6,13,20,27/1 = 4h	19:15 - 20:15	17	malý sál	dospělí, senioři	cvičení
čtvrtek	Pavčina Kapalová	Tanečky s tvořením			9:30 - 10:30		velký sál	děti	tanec
				03, 10, 17, 24/09 = 4h 01, 08, 15, 22/10 = 4h 05, 12, 19/11 = 3h 03, 10, 17/12 = 3h					
čtvrtek	Ivana Veselá	Fit záda	3.9. - 18.1.	07, 11, 18/01 = 3h	11:00 - 12:00	17	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
				1,15,22 /10 = 3h 5,12,19,26/11 = 4h 10,17/12 = 2h					
čtvrtek	Ski/run Čakovice, Michal Mikuš	OCR - sportovní příprava	1.10. - 28.1.	7,21,28/1 = 3h	15:30 - 16:30	12	velký sál	děti	sport
				3,10,17,24/9 = 4h 22,29/10 = 2h 5,12,19,26/11 = 4h 3,10,17/12 = 3h					
čtvrtek	Zuzana Vyskočáni	Hatha jóga	3.9. - 28.1.	7,14,21,28/1 = 4h	19:15 - 20:15	17	velký sál	dospělí, senioři	cvičení
čtvrtek	Pavčina Kapalová	Chytrohrátky			10:30 - 11:30		malý sál	děti	všeobecný rozvoj