

## Kruháče v Javorce

**Každé pondělí 17.00 – 18.00**

**Každý sudý čtvrtek 17.00 – 18.00**

- dynamické kruhové tréninky
- na čerstvém vzduchu
- za každého počasí
- mnoho cvičebních pomůcek
- cvičení s vlastní vahou těla

Pod vedením Honzy Veleckého

tel.: 603 158 396

e-mail: [velejan@centrum.cz](mailto:velejan@centrum.cz)

Cvičíme od pěti cvičících

Cena za lekci 80 Kč

Sraz u Bosenského pavilonu

## Cvičení čtyř směrů

**Každé pondělí 17.00 – 18.00**

Meditace pohybem. Jedná se o súfijské cvičení – čtyři směry. Meditace pohybem. Jednoduchá forma pohybu všech věkových kategorií s využitím uvědomělého dýchání. Povzbuzuje a harmonizuje náš energetický systém. Pomáhá uvolnit vnitřní napětí a dovoluje energii srdce volně proudit.

- cvičení s hudbou
- venku za každého počasí
- karimatku s sebou

Pod vedením Gaby Velecké

tel.: 602 143 371

e-mail: [gabrielavelecka@seznam.cz](mailto:gabrielavelecka@seznam.cz)

Cvičíme od pěti cvičících

Cena za lekci 80 Kč

Sraz u Bosenského pavilonu

## Podzimní prázdniny

Dům dětí a mládeže Kamarád pořádá ve čtvrtek 29. 10. 2020 výlet do Svíčkárny Olomouc.

Cena: 300,-Kč zahrnuje jízdné, veškerý materiál na výrobu a pedagogický doprovod. Přihlásit se můžete v kanceláři DDM nejpozději do 19.10.2020 nebo na tel.č. 777 292 242, 777 292 218, 736 694 671. Výlet se bude konat při minimálním počtu 15 dětí.

V pátek 30. 10. 2020 pořádá Dům dětí a mládeže Kamarád knihařskou dílnu pro školní děti. Zájemci se seznámí s knihařským řemeslem přímo v ateliéru paní Vytečkové. Cena: 200,-Kč zahrnuje veškerý materiál na výrobu. Sraz přihlášených dětí bude v 8:00 hodin v DDM Kamarád a společně půjdeme do ateliéru. Rozchod dětí bude kolem 13:00 hodin. Přihlásit se můžete nejpozději do 23.10.2020 v kanceláři DDM Kamarád nebo na tel.č. 777 292 242, 777 292 218, 736 694 671. Na tuto akci je pouze 10 volných míst.

### **Kreativní kurzy**

Dům dětí a mládeže Kamarád Česká Třebová pořádá pro dospělé a starší děti kreativní kurzy. Přihlásit se můžete v kanceláři DDM Kamarád nebo na tel. č. 736 694 671, 777 292 218. Každá akce se bude konat při minimálním počtu 5-ti účastníků. Platbu prosím uhradte nejpozději 2 dny před konáním kurzu. Bližší informace o jednotlivých akcích budou průběžně zveřejňovány na internetových stránkách DDM Kamarád.

**Keramika snadno a hravě** – čtvrtek 22. 10. 2020 v čase 15:00 – 18:00 hodin. Cena 350,-Kč (v ceně je započítán veškerý materiál, 2x výpal, lektorné), kurz je akreditován MŠMT, s sebou přezůvky

### **Poděkování**

Děkujeme společnosti MIKA a.s. za sponzorský dar na příměstský tábor Activity v termínu 24. – 28. 8. 2020