

**Dům dětí a mládeže Bystřice**  
**KURZY PRO MLÁDEŽ A DOSPĚLÉ od září 2020**

**PILATES – Jana Promná**

Čtvrtek – od 17. 9. 2020 – 12 lekcí – 780 Kč V.S. 40  
17,30 – 18,30 – DDM, 18,30 – 19,30 – DDM

**CVIČENÍ PRO SENIORY – Nataša Spratková**

Pondělí – od 21. 9. 2020 – 10 lekcí 400 Kč V.S. 41  
08,45 – 09,45 – DDM

**FLAMENCO – Zdeňka Špillerová**

Pondělí od 21. 9. 2020 – 12 lekcí – V.S. 43  
POKROČILÍ 17,30 – 19,30 – DDM, 1500 Kč, ZAČÁTEČNÍCI 19,30 – 20,30 – DDM, 900 Kč

**TABATA – Gabriela Kužmová, NOVINKA**

Úterý – od 22. 9. 2020 – 12 lekcí – 850 Kč V.S. 47  
17,30 – 18,30 – DDM

**FITNESS CVIČENÍ pro ženy – Gabriela Kužmová, Jarmila Wróbllová**

Každé úterý, čtvrtek – od 22. 9. 2020 – 12 lekcí – 840 Kč V.S. 44  
16,00 – 17,30 – posilovna DDM

**CVIČENÍ ŽEN - Šárka Čmielová**

Středa – od 23. 9. 2020 – 12 lekcí 850 Kč V.S. 42  
17,00 – 18,30 – DDM

**KYTARA PRO DOSPĚLÉ – Daniel Heczko**

Úterý – od 6. 10. 2020 – 1800 Kč (říjen-květen) V.S. 49  
17,45 – 18,45 – DDM

**KYTAROVÝ KLUB – Leszek Sajdok, NOVINKA**

*Pro hrající nadšence, kteří si spolu chtějí zahrát.*  
Středa – od 7. 10. 2020 – 1000 Kč (říjen-květen) V.S. 50  
17,30 – 18,30 – DDM

**JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ – Evženie Opluštilová**

Středa – od 7. 10. 2020 – 1800 Kč (říjen-květen) V.S. 51  
18,30 – 20,30 – DDM

**KURZ ŠITÍ - Milada Wantuloková**

Čtvrtek – od 8. 10. 2020 – 12 lekcí – 900 Kč V.S. 45  
17,00 – 19,00 – DDM

**MIMÍSEK – Nataša Spratková, NOVINKA**

*Posilování maminky s dětmi, cvičení na míči – těšíme se na miminka od pěti měsíců.*

Pondělí – od 12. 10. 2020 – 10 lekcí – 500 Kč V.S. 46  
10,15 – 11,00 – DDM

Info a přihlášky v DDM, tel. - 558 995 275 – 277, 724 061 600, 733 113 738

Přihlášku odevzdat a zaplatit do zahájení kurzu v DDM

nebo na účet - 1734415349/0800

(var. symbol: uveden u kurzu, do zprávy uveďte jméno a příjmení účastníka)

Sledujte [www.ddmbystrice.cz](http://www.ddmbystrice.cz) nebo facebook „Dům dětí a mládeže Bystřice“