

# Program na říjen s Osmičkou pro rodinu



RODINNÉ CENTRUM OSMIČKA  
Libčická ulice 333, Praha 8 – Čimice

## Pondělí

Zdravotní cvičení 9:00–10:00  
Zdravotní cvičení 10:00–11:00  
Výtvarka pro nejmenší 10:00–11:00  
Ping-pong 11:00–14:00  
Dětský klub Osmička 13:00–17:00  
Aby záda nebolela 18:00–19:00  
Jóga pro začátečníky 19:00–20:00

## Úterý

Cvičení pro nejmenší 10:00–11:00  
Určeno pro děti 2–4 roky  
Ping-pong 11:00–14:00  
Dětská herna s pracovním prostorem pro vás 11:00–17:00  
Hravé tancování I. stupeň 15:00–16:00  
Zpátky do formy s hlídáním dětí 16:30–17:30  
Zpátky do formy 17:30–18:30

## Středa

Aby záda nebolela 10:00–11:00  
Ping-pong 11:00–15:00  
Dětský klub Osmička 13:00–17:00  
Tanečky pro nejmenší 3–6let 16:00–17:00  
Taneční pohybová příprava pro seniory 17:00–18:00  
Pilates pro začátečníky 18:00–19:00



Pilates 19:00–20:00

## Čtvrtek

Balanční cvičení pro seniory 9:00–10:00 a 10:00–11:00  
Hudební hrátky se Šárkou 10:30–11:15 pro děti od 2–4 let  
Ping-pong 11:00–14:00  
Dětská herna s pracovním prostorem pro vás 11:00–17:00  
Cvičení pro nejmenší (rodiče+děti) 15:00–16:00  
Jugger 17:00–18:30  
Jóga pro pokročilé 19:00–20:30

## Pátek

Jóga s hlídáním dětí 10:00–11:00  
Výtvarka pro nejmenší 11:00–12:00  
Ping-pong 11:00–5:00  
Deskové hry 13:00–15:00

## Jednorázové akce

**27. 10. Speciální cvičení jógy** ve dvojicích s doprovodným výtvarným programem s možností hlídání dětí 9:00–13:00

**30. 10. Dýňová slavnost** 17:00–20:00