



KULTURA

DLOUHODOBÉ AKCE

pondělky | 8:30

Ranní jóga s Lucíí

Díky spojení dechu a pohybu se příjemně protáhnete, rozproudíte energii a připravíte své tělo na celodenní rytmus. Spolu se závěrečnou relaxací to bude hezký začátek dne.

| sportovní hala

čtvrťky | 19:00

Plynulá jóga s Lucíí

Plynulé, na sebe navazující pohyby v harmonii s dechem podpoří přirozenou flexibilitu vašeho těla. Naladíte se tak na vnímání svého vlastního těla a zklidníte svou mysl.

| sportovní hala

pondělky | 14:30

Cvičení pro udržení dobré kondice a proti bolestem zad

Hodinové cvičení zaměřené na zlepšení zdravotního stavu a udržení dobré fyzické kondice. Určené pro všechny seniory a osoby se zdravotním postižením.

| sportovní hala

úterky a středy | 15:45

Cvičení batolátek

Cvičení je vhodné pro maminky s dětmi od 1 do 3 let. Cvičení s pohybem za doprovodu rytmických říkadel, které podporují rozvoj řeči a vnímání rytmu. Děti si jich mnoho zapamatují a cvičení je baví. Nutná rezervace.

| sportovní hala

úterky a čtvrťky | 17:00

Cvičení pro zdraví

Cvičení vhodné pro mládež, dospěláky i seniory. Pomůže při bolestech zad, kloubů, vadném držení těla i špatné náladě. S sebou prosím podložku, tenkou deku a pití.

| sportovní hala

úterky | 13:00 a 14:00

Sportovní judo

Vhodné pro chlapce i dívky. Efektivní cvičení pro zlepšení koncentrace, disciplíny, fyzické zdatnosti, široký rozsah pohybových dovedností. Nutná rezervace.

| sportovní hala

Leden

Výstava Jarky Korandové, která navazuje na starou šumavskou tradici podmaleb na skle.

| galerie v budově radnice

TIP PRO VÁS!

KRÁTKODOBÉ AKCE

12. 1. | 9:30

Novoroční koncert

Koncert smíšeného pěveckého sboru Metanoia jako součást nedělní bohoslužby

| kostel sv. Markéty

TIP PRO VÁS!

15. 1. | 13:30

Křeslo pro hosta

S Václavem Kúsem o Filipínách. Zdarma pro seniory a zdravotně postižené občany.

| DPS Kašperské Hory

16. 1. | 13:00

Polévky na zahřátí

Společné vaření domácích polévek. Zdarma pro seniory a zdravotně postižené občany.

| DPS Kašperské Hory

17. 1. | 17:00

Willy a kouzelná planeta

Malý Willy se po nehodě vesmírné lodi sám dostává na neznámou, divokou planetu. Naštěstí má s sebou důležitého parťáka – robota Bucka.

| kašperskohorské kino

LEDEN

18. 1. | 15:00–17:00

Roztanči svůj den

Taneční seminář, při kterém si protáhnete celé tělo, vyčistíte hlavu a dobižete baterky. S sebou pohodlné oblečení, šátek a svíčku. Cena 300 Kč

| sportovní hala

19. 1. | 8:30

Turnaj ve stolním tenise

Již třetí ročník turnaje ve stolním tenise v prostou sportovní haly. Přijďte si protáhnout tělo při přátelském turnaji.

| sportovní hala

19. 1. | 9:30–16:30

Cyklická žena

Dopřejte si celý den, kdy se budete věnovat jen sama sobě, hýčkání všech smyslů, a objevování ženské cyklické podstaty! Kurz je určen pro ženy, které chtějí lépe poznat samy sebe. Nutná rezervace. Více informací na www.katerinamaresova.com.

| Zázračná zahrádka, Zlatá stezka 97

31. 1. | 17:00

Lví král

Snímek se odehrává v africké savaně, kde se narodil budoucí panovník všeho živého, malý lví princ Simba. Ten svede boj o lví skálu plný intrik.

| kašperskohorské kino

TIP PRO VÁS!

ÚNOR

2. 2. | 15:00

Maškarní karneval

Můžete se těšit na zábavný program pro děti, plný soutěží, živého zpěvu, dětské diskotéky, balónkového modelingu a nebude chybět ani volba nejhezčí masky (vyrobená maska nás potěší víc). Vstupné dospělí 50 Kč a děti 30 Kč. Tématem bude luční karneval.

| Horský klub

TIP PRO VÁS!



Městské kulturní a informační středisko | Náměstí 1, 341 92 Kašperské Hory
+420 376 503 412 | kultura@kasphory.cz | www.kasphory.cz

