

# KULTURNÍ A SPORTOVNÍ PROGRAM

## 29. 5. pondělí

13:30 – 15:00 Malování prsty: Cesta života – dílnička Slezský dům – 30 Kč

15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost Libuše

## 30. 5. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

14:45 – 16:15 Procházka okolím Karlovy Studánky – sraz na recepci Libuše

*Střední náročnost, 6 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*

15:00 – 16:30 Koncert ZUŠ – Hudební hala

15:00 – 16:30 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše

19:00 – 20:30 Přednáška: Jak se peče sklo? Technika fusingu – společenská místnost Libuše

*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 31. 5. středa

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

14:00 – 15:30 Zdobení vařeček pájkou – dílnička Slezský dům – 30 Kč

16:00 – 17:00 Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – 50 Kč

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Výroba sýru s ochutnávkou – dílnička Slezský dům – 120 Kč

## 1. 6. čtvrtek

13:30 – 15:00 Výroba anděla ze sysalu – dílnička Slezský dům – 60 Kč

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

*Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.*

15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

19:00 – 20:00 Přednáška: Muay Thai (thajský box) – salonek Libuše

*Přednáší studentka a praktikantka rekreologie Markéta Balážová.*

## 2. 6. pátek

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 14:00 Lehké venkovní cvičení k protažení těla – sraz na recepci Libuše

*V případě nepřízně počasí náhradní program: Malování na hrnky v lázeňské dílničce (50 Kč).*

## 3. 6. sobota

10:00 – 17:00 Trhy v Karlově Studánce – areál lázní

## 4. 6. neděle

09:00 – 17:00 Výlet: Velké Losiny (ruční papírna - muzeum, zámek Velké Losiny) – 390 Kč

*V ceně výletu zahrnuta doprava a vstupné do ruční papírny. Vstupné do zámku hradí každý sám na místě. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.*

Změna programu vyhrazena.



# KULTURNÍ A SPORTOVNÍ PROGRAM

## 5. 6. pondělí

13:30 – 15:00 Zdobení květináčů ubrouskovou technikou – dílnička Slezský dům – **50 Kč**

13:30 – 15:00 Malování na kamínky – dílnička Slezský dům – **30 Kč**

15:00 – 16:30 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

15:30 – 16:30 Relaxace jóga – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

18:30 – 20:00 Výroba sýru s ochutnávkou – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

19:00 – 20:00 Přednáška: Hody a kroje – salonek Libuše

*Přednáší studentka a praktikantka rekreologie Eliška Pátková.*

## 6. 6. úterý

13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 16:30 Výroba 3ks náramků přátelství WORKSHOP – dílnička Slezský dům – **80 Kč**

14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

14:45 – 16:45 Procházka na vyhlídku nad Ludvíkovem a zpět – sraz na recepci Libuše

*Střední náročnost, 7 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*

15:30 – 16:00 Lehké venkovní cvičení k protažení těla – sraz na recepci Libuše

*V případě nepříznivého počasí se program přesouvá do malé tělocvičny.*

19:00 – 20:30 Přednáška: Energie čísel našeho života - numerologie – salonek Libuše

*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 7. 6. středa

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

14:00 – 15:30 Malování na plátěné tašky a vaky na záda – dílnička Slezský dům – **60 Kč**

16:00 – 17:00 Dynamická meditace – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

16:00 – 17:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

18:30 – 20:00 Výroba svíčky ze sójového vosku – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

*S použitím přírodnin a jiných ozdob. Výsledkem je svíčka ve skle s možností přidání vůně.*

19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost Libuše

## 8. 6. čtvrtek

13:30 – 15:00 Výroba lapače snů – dílnička Slezský dům – **70 Kč**

14:00 – 16:00 Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

15:00 – 16:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

19:00 – 21:00 Přednáška: Kdo jsou Židé? - salonek Libuše – **50 Kč**

*Poutavá přednáška s ukázkou židovských předmětů a hudby. Přednáší Jiří Strnad.*

## 9. 6. pátek

08:40 – 15:30 Turistický výlet Ovčárna – Malá Morávka – Karlova Studánka – **50 Kč**

*Střední náročnost, 16.2 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 6 osob.*

*Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci!*

14:00 – 17:00 Individuální minikurz sebelíčení Kosmetikou Mary Kay – **90 Kč** – salonek Libuše

*Přednáší Ing. Marcela Rotter.*

## 10. 6. sobota

08:00 – 14:00 Diagnostika pleti s kosmetickým poradenstvím – společenská místnost Libuše

19:00 – 21:30 Meditace – společenská místnost Libuše

## 11. 6. neděle

09:30 – 16:00 Turistický výlet na Zámeckou Horu a do Ludvíkova - sraz na recepci Libuše – **29 Kč**

*Střední náročnost, 11km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 6 osob.*

*Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci!*



# KULTURNÍ A SPORTOVNÍ PROGRAM

## 12. 6. pondělí

**13:30 – 15:00** Drátkování – dílnička Slezský dům – **50 Kč**

**15:30 – 16:30** Léčení dechem, jóga – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

## 13. 6. úterý

**13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč

**14:20 – 17:00** Exkurze: Vitrážová manufaktura – sraz na recepci Libuše

*Doprava linkovým autobusem. Zájemci se zapisují na recepci do rezervačního listu.*

**14:45 – 16:15** Procházka okolím Karlovy Studánky – sraz na recepci Libuše

*Střední náročnost, 6 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*

**19:00 – 20:30** Přednáška: Jazyky lásky - naše vztahy – salonek Libuše

*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 14. 6. středa

**14:00 – 15:30** Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

**14:00 – 15:30** Malování na hrnky – dílnička Slezský dům – **60 Kč**

**16:00 – 17:00** Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

**16:00 – 17:00** Knihovna – přízemí LD Bezruč

**18:30 – 20:00** Výroba mýdla – dílnička Slezský dům – **110 Kč**

## 15. 6. čtvrtek

**13:30 – 15:00** Zdobení vařeček pájkou – dílnička Slezský dům – **30 Kč**

**14:00 – 16:00** Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

*Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.*

**19:00 – 22:00** Taneční zábava – restaurace Letní lázně

*K poslechu a tanci hraje skupina DYNAMIK.*

## 16. 6. pátek

**13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč

## 17. 6. sobota

**10:00 – 17:00** Trhy v Karlově Studánce – areál lázní

**19:00 – 20:00** Klavírní a pěvecké vystoupení – velká jídelna Libuše – dobrovolné vstupné

*Vystoupí studentky konzervatoře Aneta Kapustová a Žaneta Juříková.*

## 18. 6. neděle

**08:40 – 16:30** Výlet: farma Stránské, hrad Sovinec – sraz na recepci Libuše – **300 Kč**

*V ceně výletu zahrnuta doprava a vstupné na farmu Stránské. Vstupné do hradu 180,- hradí každý sám na místě. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.*

*Změna programu vyhrazena.*



# KULTURNÍ A SPORTOVNÍ PROGRAM

## 19. 6. pondělí

**13:30 – 15:00** Drhání: stínítko – dílnička Slezský dům – **50 Kč**

**15:30 – 16:30** Jóga proti bolestem zad I. – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

## 20. 6. úterý

**13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč

**14:45 – 16:15** Procházka: modrý lázeňský okruh **Rolandův kámen** – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 3.7 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*

**19:00 – 20:30** Přednáška: Jak se nezbláznit - cesty k sobě – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová.*

## 21. 6. středa

**14:00 – 15:30** Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše

**16:00 – 17:00** Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**

**18:30 – 20:00** Výroba šperku – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

## 22. 6. čtvrtek

**14:00 – 16:00** Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

*Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Zájemci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 zájemce bez auta, jinak vlastní doprava.*

**18:30 – 20:00** Interaktivní přednáška – salonek Libuše

*Téma: Kdyby mladík věděl a stařík mohl, neexistovalo by nic, čeho by nebylo možné dosáhnout. Přednáší kněz Ing. Mgr. Jan Slavík.*

## 23. 6. pátek

**13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč

**19:00 – 20:30** Divadelní představení Švestka, Cimrmanova hra – Hudební hala – **zdarma!**

## 24. 6. sobota

**08:00 – 14:00** Diagnostika pleti s kosmetickým poradenstvím – společenská místnost Libuše

**19:00 – 21:30** Meditace – společenská místnost Libuše

## 25. 6. neděle

**08:30 – 16:30** Výlet: Poštovní štola + Biskupská kupa – sraz na recepci Libuše – **360 Kč**

*V ceně výletu zahrnuta doprava a vstupné do poštovní štoly. Vstupné na rozhlednu hradí každý sám na místě. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.*

**18:30 – 20:30** Přednáška: Cesta mým srdcem - salonek Libuše

*Poutavá přednáška s autorkou knihy Michaelou Annou Horákovou.*

*Změna programu vyhrazena.*



# KULTURNÍ A SPORTOVNÍ PROGRAM

## 26. 6. pondělí

- 13:30 – 15:00** Výroba anděla z juty – dílnička Slezský dům – **60 Kč**  
**15:00 – 16:30** Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše  
**15:30 – 16:30** Jóga proti bolestem zad II. – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**  
**18:30 – 20:00** Výroba sýru s ochutnávkou – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

## 27. 6. úterý

- 13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč  
**14:00 – 15:00** Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**  
**14:00 – 15:30** Malování na plátěné tašky a vaky na záda – dílnička Slezský dům – **60 Kč**  
**14:45 – 16:00** Procházka: Červený lázeňský okruh – sraz na recepci Libuše  
*Střední náročnost, 3.4 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.*  
**19:00 – 20:30** Přednáška: Jak se peče sklo? Technika fusingu – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.*

## 28. 6. středa

- 14:00 – 15:30** Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše  
**14:00 – 15:30** Malování na hrnky – dílnička Slezský dům – **50 Kč**  
**16:00 – 17:00** Jóga: dialog s vlastním tělem – malá tělocvična Libuše – **50 Kč**  
**16:00 – 17:00** Knihovna – přízemí LD Bezruč  
**18:30 – 20:00** Košíkářství – dílnička Slezský dům – **120 Kč**

## 29. 6. čtvrtek

- 13:30 – 15:00** Zdobení květináčů ubrouskovou technikou – dílnička Slezský dům – **50 Kč**  
**13:30 – 15:00** Malování na kamínky – dílnička Slezský dům – **30 Kč**  
**14:00 – 16:00** Koně – EKO farma Karlovice – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**  
*Organizovaná projížďka na koni v ceně 400 Kč (hradí se až na místě). Závěmci se zapisují do rezervačního listu na recepci. Doprava zajištěna pro první 4 závěmce bez auta, jinak vlastní doprava.*  
**15:00 – 16:00** Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**  
**19:00 – 22:00** Taneční zábava – Hudební hala  
*K poslechu a tanci hraje skupina DYNAMIK.*

## 30. 6. pátek

- 08:30 – 15:30** Cyklistický výlet: Mořské oko Karlovice – **200 Kč**  
*Střední náročnost, cca. 40 km, při nepříznivém počasí výlet zrušen. Minimální účast 3 osoby. Závěmci se zapisují do rezervačního listu na recepci!*  
**13:00 – 14:30** Knihovna – přízemí LD Bezruč  
**14:00 – 17:00** Individuální minikurz sebeličení Kosmetikou Mary Kay – **90 Kč** – salonek Libuše  
*Přednáší Ing. Marcela Rotter.*

*Změna programu vyhrazena.*

