

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

1. 7. pondělí

13:30 – 15:00 Malování na hrnky a plátěné tašky – dílnička Slezský dům – **60 Kč**

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

15:30 – 17:00 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše

18:30 – 20:00 Přednáška: Technika fusingu - Jak se peče sklo? – salonek Libuše
Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.

2. 7. úterý

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

13:30 – 15:00 Výroba dekorační koule – dílnička Slezský dům – **60 Kč**

15:00 – 16:30 Výroba měděného drátkovaného šperku - dílnička Slezský dům – **80 Kč**

15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

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

3. 7. středa

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka – kaple Sv. Huberta – sraz na recepci Libuše
Při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

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

15:30 – 16:30 Cvičení k protažení těla – malá tělocvična Libuše

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.

4. 7. čtvrtek

15:30 – 17:00 Workshop: Jak zvládat konflikty s klidem a porozuměním – společenská místnost

15:45 – 18:00 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.

5. 7. pátek – státní svátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

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

19:00 – 20:00 Koncertní program: Napříč žánry – Veronika Kroupová – hudební hala – **100 Kč**
Vstupenky je možno zakoupit na recepci Libuše nebo na místě – pouze v hotovosti.

6. 7. sobota – státní svátek

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

7. 7. neděle

08:45 – 16:30 Výlet: zámek Raduň, arboretum Nový Dvůr – sraz na recepci – **600/510 Kč**

V ceně výletu zahrnuta doprava objednaným autobusem a vstupné. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.

Změna programu vyhrazena.

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

8. 7. pondělí

- 13:30 – 15:30 Výroba Shamballa náramku - dílnička Slezský dům – **60 Kč**
13:30 – 14:30 Venkovní jóga: Zdravá chodidla – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**
15:30 – 17:00 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše
19:00 – 20:30 Přednáška: Náhled do numerologie – salonek Libuše
Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.

9. 7. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč
13:30 – 14:30 Venkovní program: Dech je základ všeho – sraz na recepci Libuše
13:30 – 15:30 Zdobení vařeček pájkou - dílnička Slezský dům – **40 Kč**
15:00 – 16:30 Výroba anděla z juty - dílnička Slezský dům – **100 Kč**
15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše
19:00 – 20:30 Turnaj v ping-pongu – společenská místnost

10. 7. středa

- 13:30 – 15:30 Procházka: Vyhlídka nad Ludvíkovem a zpět – sraz na recepci Libuše
Střední náročnost, 7 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.
14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše
Při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**
15:30 – 16:30 Cvičení k protažení těla – malá tělocvična Libuše
18:30 – 20:00 Výroba mýdla – dílnička Slezský dům – **110 Kč**

11. 7. čtvrtek

- 15:30 – 17:00 Workshop: Vědomé učení prožitkem – společenská místnost
15:45 – 18:00 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 – 20:30 Trénink mentální kondice – salonek Libuše – vstupné **50 Kč**
Přednáší PhDr. Mgr. Mgr. Jana Bílková, Ph.D.

12. 7. pátek

- 10:00 – 17:00 Trhy v Karlově Studánce, stánkový prodej – areál Horských lázní
10:00 – 16:00 Výstava obrazů Soni Janošíkové – Hudební hala
11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč
18:30 – 20:00 Beseda: Zdravá nemoc - salonek Libuše
Besedu vede Ing. Kateřina Miková, autorka knihy Zdravá nemoc.

13. 7. sobota

- 10:00 – 16:00 Výstava obrazů Soni Janošíkové – Hudební hala
15:00 – 16:30 Přednáška: Cesta mým srdcem – Hudební hala
Poutavá přednáška s autorkou knihy Michaelou Annou Horákovou.

14. 7. neděle

- 08:45 – 15:00 Výlet: Přecherpávací elektrárna Dlouhé Stráně – sraz na recepci Libuše – **450 Kč**
V ceně výletu zahrnuta doprava i exkurze dolní i horní nádrže. Více informací, rezervace míst a platba v kanceláři rekreologie v LD Pošta (vchod vedle bankomatu), nebo v lázeňské knihovně.
10:00 – 16:00 Výstava obrazů Soni Janošíkové – Hudební hala
19:00 – 20:30 Komorní koncert studentů opavské konzervatoře – velká jídelna Libuše



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

15. 7. pondělí

13:30 – 15:00 Výroba košíčku z pedigu - dílnička Slezský dům – 100 Kč

13:30 – 14:30 Venkovní jóga: Protážení zad – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

15:30 – 17:00 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše

19:00 – 22:00 Taneční zábava – Hudební hala

K poslechu i tanci zahraje skupina Dynamik. Drobné občerstvení na místě zajištěno.

16. 7. úterý

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

13:30 – 15:00 Výroba přívěsku strom - dílnička Slezský dům – 60 Kč

13:30 – 15:00 Procházka: Ochrana přírody v Jeseníkách – sraz na recepci Libuše

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

15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

19:00 – 20:00 Přednáška: Skialpinismus – salonek Libuše

Přednáší praktikant a student oboru rekreologie Radek Patrik. Vstupné dobrovolné.

17. 7. středa

13:30 – 15:00 Výroba měděného drátkovaného šperku - dílnička Slezský dům – 80 Kč

13:30 – 15:30 Procházka: Červený lázeňský okruh – sraz na recepci Libuše

Střední náročnost, 3.4 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka – kaple Sv. Huberta – sraz na recepci Libuše

Při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

15:30 – 17:00 Ruské kuželky – sraz účastníků před tělocvičnou Orlík

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

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

18. 7. čtvrtek

13:30 – 15:00 Malování na plátěné tašky a hrnky - dílnička Slezský dům – 60 Kč

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

15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

15:45 – 18:00 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 – 21:00 Poutavá přednáška: Kdo jsou Židé? – salonek Libuše – 50 Kč

Přednáší Jiří Strnad. Součástí je ukázka židovských předmětů a hudby.

19. 7. pátek

11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč

13:30 – 14:30 Venkovní jóga: Zdravá chodidla – sraz na recepci Libuše – 50 Kč

20. 7. sobota

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

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

21. 7. neděle

08:45 – 15:30 Zájezd do Krnova: židovská synagoga, Flemmichova vila, Cvilín – 400 Kč

Více informací, rezervace míst a platba v lázeňské knihovně.

Při cestě zpět zastávka ve vitrážové manufaktuře. Sraz na recepci Libuše.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

22. 7. pondělí

- 13:30 – 15:00 Výroba vypichovaného věnce - dílnička Slezský dům – 60 Kč
13:30 – 14:30 Venkovní jóga: Relaxační jóga – sraz na recepci Libuše – 50 Kč
15:00 – 16:30 Výroba drátkované spirály (závěs) – dílnička Slezský dům – 60 Kč
15:30 – 17:00 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše
19:00 – 22:00 Taneční zábava – Hudební hala

K poslechu i tanci zahraje Mgr. Petr Bobek. Drobné občerstvení na místě zajištěno.

23. 7. úterý

- 13:00 – 14:30 Knihovna – přízemí LD Bezruč
13:30 – 18:00 Turistický výlet do Malé Morávky a zpět autobusem – sraz na recepci Libuše
Střední náročnost, 10-12 km, při nepřízní počasí procházka zrušena. Minimální účast 6 osob.
13:30 – 15:00 Procházka: Ochrana přírody v Jeseníkách – sraz na recepci Libuše
14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 Kč
15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše
18:30 – 20:00 Přednáška: Pozvánka do vesmíru – salonek Libuše

Přednáší paní Renata Šilhánková. Vstupné zdarma

24. 7. středa

- 13:30 – 15:00 Výroba měděného drátkovaného šperku - dílnička Slezský dům – 80 Kč
14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka po Karlově Studánce – sraz na recepci Libuše
Při nepřízní počasí procházka zrušena.
15:30 – 17:00 Ruské kuželky – sraz účastníků před tělocvičnou Orlík
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

25. 7. čtvrtek

- 14:00 – 15:00 Lukostřelba – sraz na recepci Libuše – 50 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.
15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

26. 7. pátek

- 11:00 – 12:00 Knihovna – přízemí LD Bezruč
14:00 – 15:30 Procházka okolím Karlovy Studánky – sraz na recepci Libuše

27. 7. sobota

- 09:00 – 23:00 X. ročník NORDIC WALKING TOUR KARLOVA STUDÁNKA – Hudební hala
10:00 – 17:00 Trhy v Karlově Studánce – areál lázní

28. 7. neděle

- 09:30 – 10:30 Flamenco Fit – taneční cvičení s prvky flamenca – malá tělocvična Libuše – 100 Kč
Zájemci o lekci se zapisují do rezervační knihy na recepci. Kurzem provádí Eva Karasková.
10:30 – 11:30 Flamenco Fit – taneční cvičení s prvky flamenca – malá tělocvična Libuše – 100 Kč
Zájemci o lekci se zapisují do rezervační knihy na recepci. Kurzem provádí Eva Karasková.

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

29. 7. pondělí

13:30 – 14:30 Venkovní jóga: Protahení zad – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

15:30 – 17:00 Badminton – sraz účastníků na recepci Libuše

19:00 – 20:30 Přednáška: Vztahové křížovatky – salonek Libuše
Přednáší Ing. Jaroslava Matúšová. Vstupné zdarma.

30. 7. úterý

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

13:30 – 14:30 Venkovní dechové techniky – sraz na recepci Libuše – **50 Kč**

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

15:30 – 17:00 Volejbal – sraz účastníků na recepci Libuše

18:30 – 20:00 Přednáška: Nejkrásnější astronomické úkazy – salonek Libuše
Přednáší paní Renata Šilhánková. Vstupné zdarma.

31. 7. středa

13:30 – 15:30 Procházka: Modrý lázeňský okruh – sraz na recepci Libuše

Střední náročnost, 3.7 km, při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

14:00 – 15:30 Průvodcovská procházka – kaple Sv. Huberta – sraz na recepci Libuše

Při nepříznivém počasí procházka zrušena. Minimální účast 4 osoby.

15:30 – 17:00 Ruské kuželky – sraz účastníků před tělocvičnou Orlík

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

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