



Dějiny světa 20.00

dokument

- 5.59 Dobré ráno
- 8.30 Kouzelná školka
- 9.00 Kamera na cestách: Kuba v rytmu salsy
Francouzský dokument
- 9.55 Ruská cesta k revoluci
Dokument BBC
- 10.55 Království divočiny: Mořské hlubiny
Dokumentární cyklus BBC
- 11.25 Jak se žije kočkám podle Drahomíry Vihanové
- 11.40 Zrezivělá krása: Alexandrův druhý život
- 12.10 Babylon
- 12.35 Na pomoc životu - mnohočetný myslom
- 12.55 Domov můj (3/6)
Jak se u nás žije lidem, pro které není Česká republika rodnou zemí?
- 13.25 Televizní klub neslyšících
- 13.50 Československý filmový týdeník 1967
- 14.05 Hádanek domů života II: Dobruška a Skalka
- 14.30 Dobrodružství vědy a techniky
- 15.00 Válečné projekty Třetí říše: Nacistická pevnost Berlin
Britský dokumentární cyklus
- 15.45 Tisíc chutí ulice: Maroko
Britský cyklus
- 16.35 Letecké katastrofy: Přílišná důvěra
Kanadský cyklus dokumentárních rekonstrukcí
- 17.20 Zradil jsem Hitlera
Francouzský dokument
- 18.15 Bedekr IV.
Katarské hrady
Nová řada magazínu o turisticky nejzajímavějších místech ve Francii
- 18.45 Večerníček
O loupežníku Rumcajsovi
- 18.55 Zaslapané projekty: Vzkříšení moravského teplokrevníka
- 19.15 Příběhy 20. století: Škola normálního života
- 19.40 Postřehy odjinud
Benelux očima Milana Fridricha
- 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
- 20.00 Dějiny světa: Slovo a meč (3/8)
Dokumentární cyklus BBC
- 21.00 Lenin: Cesta k moci
Francouzský dokument
- 22.40 Manželé z roku II
Jediné, co chtěl od francouzské revoluce, byl rozvod! Jean-Paul Belmondo uprostřed šlechtických ideálů a zhrzených milenců.
Francouzský koprodukční film (1971)
- 0.15 Cesta za snem
Britský film (2012).
- 1.50 Mizející místa domova: Ašsko, země ztracená
- 2.10 Queer: Země se chvěje
- 2.35 Za závojem soukromí
- 3.00 Z očí do očí
- 3.30 O lidové hračky
- 3.50 Venkov ve městě
- 4.15 Případ pro ombudsmana
- 4.30 Kristus zehná Jižnímu Městu
- 4.55 Sedm divů muslimského světa
- 5.50 Postřehy odjinud

Tajemství pánevního dna pohledem západu a východu Metoda 3x3



- Zdravá pánev bez potíží a v každém věku
- Jak zatočit s inkontinencí
- Jak funguje dobře vyladěná pánev
- Správné cvičení jako prevence
- Jemná cesta zpátky do kondice
- Cvičení před a po operaci
- Důkladná znalost, jak „to tam dole mám“
- Správné dýchání
- Co mám dělat, abych byla zdravá a plná energie

Tajemství I. je základním kurzem akreditované metody 3x3 Školy pánevního dna podle autorky Renaty Sahani.

Dana Jirkalová je akreditovanou lektorkou této metody.
Délka kurzu
7 hod/1 den ... 1700 Kč; mimopražské 1300 Kč
2x4h/2týdenní cyklus ... 1800 Kč mimopražské 1400 Kč
3x3h/3týdenní cyklus ... 1900 Kč; mimopražské 1500 Kč
Dárkové poukazy pro vaše blízké: 1500 Kč
Individuální přístup ve skupině 5-7; výjimečně 3 účastnice;
po dohodě také kurz individuální nebo rodinný.



Najděte si čas na sebe a buďte v pohodě. Přijďte na kurz, vše se naučíte a dobře procvičíte.

Kontakt: dana.jirkalova@seznam.cz tel. 603 175 305
www.danajirkalova.cz

U	NÁŠ BÁSNÍK	SYDO-KOPYTNÍCI	STY-KÁČE	U	OMAS-TEK	JUGO-SLÁVSKÁ ŘEKA	NÁZEV PIS-MENE H	ČÁST STROJE	U	AUSTR. PŘÍSTAV	ANGL. ODPO-CINEK	STĀ-CENĚ	VZDYCHA T
PRÁZSKÝ VÝROBCE MODELŮ VLAKŮ				NEPO-DAJNĚ					ŘASA (ZAST.)				
LOUPEŽ				Tajenka č.1 PIGMENTOVÝ NĀDOR					AMERICKÝ HUDEB. SKLADATEL AMERICKÝ STĀT				
PRŮ-SEČNICE DVOU ROVIN							SMĚ-NEČNĀ DOLOŽKA						
ANGL. LINKA								ESTETIK					
	AMER. SIDLO V S. CAROLINA	ZN. HLINÍKU JMĚNO NOVĀ NĀŠE KRISCHÉ							DĀNSKĀ TISK. AGEN-TRA		DĀNSKÝ ARCHE-OLOG	TĀTA	BĀS-NICKÝ ZĀPOR
ZELENI-NOVĚ POKRMY					TEM-NOTA		NĀDVORĀ U ME-SĪTY	MĀHĀ-GON (OBECNĚ) NĀ KTERĚM MĪSTĚ.					
ZĀSTUPCĚ						ZEMŘĪTĪ VÝROBCE ELEK-TRONIKY							
ANGL. NE				Tajenka č. 2									
NĀZEV ZNAČKY DUSÍKU				TĚLESO PŘĪTA-HUJÍCĪ ŹELEZO						INICIĀLY TOM CRUISE			

VYHRATE 1 X KNIHU

Vyloštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@uniform.cz do 30.11.2017. Slosování proběhne 1.12.2017.



Pravá Aloe Vera z Kanárských ostrovů elixír zdraví - věčného mládí

Jaroslava Letková – majitelka, jednatelka

Na Moráni 8, Praha 2, 128 00 - Nové Město

info@dael-aloe.cz, dael@atlas.cz

Více zde:

www.dael-aloe.cz

