

Pohybové aktivity pro seniory a širokou veřejnost z Prahy 7 v roce 2026

Akce: Plavání pro seniory z Prahy 7

Realizátor: Výstaviště Praha, a.s., IČO: 25649329 a Ing. Irena Osvaldová, IČO: 42581937
Místo: Výstavišti Praha Holešovice, Praha 7 – plavecký bazén

Typ: zdravotní a kondiční cvičení pro seniory

Termín: 2., 6., 9., 13., 16., 20., 23., 27. února
2., 6., 9., 13., 16., 20., 23., 27., 30. března
10., 13., 17., 20., 24., 27. dubna
4., 11., 15., 18., 22., 25., 29. května
1., 5. června

5., 9., 12., 16., 19., 23., 26., 30. října
2., 6., 9., 13., 16., 20., 23., 27., 30. listopadu
4., 7., 11., 14. prosince

vždy od 13.00 do 14.00 h, vstup účastníků do šaten ve 12.45 h

Počet hodin: 53
Účastníci: senioři s trvalým bydlištěm v Praze 7
Cvičební dny: po a pá
Vstupné: spoluúčast účastníků akce na vstupném ve výši 20 Kč/osoba

Akce: Cvičení pro seniory z Prahy 7

Realizátor: Sedmička v pohybu, z.s., IČO: 27008231, se sídlem Veletržní 1396/39, 170 00 Praha 7
Místo: Sedmička v pohybu, Bubenská 19, Praha 7, kapacita prostoru: 20 osob/cvičeb. hodina
Typ: zdravotní a kondiční cvičení pro seniory

Termín: 09.02. – 29.05. a 12.10. – 11.12.2026
každý všední den (mimo dny 3. a 6. 4., 1. a 8. 5., 28. 10., 17. 11.)

Počet hodin: 208 cvičebních hodin (55 min.) (jaro: 139, podzim: 69)
rozsah je pro rok 2026 navýšen o jednu cvičební hodinu v jarním cyklu pro uspokojení většího množství účastníků

Účastníci: senioři s trvalým bydlištěm v Praze 7 – členové Klubu seniorů MČ Praha 7. Každý zájemce se bude moci přihlásit na všechny pondělní (první, druhá, třetí hodina), úterní (první nebo druhá hodina), středeční, čtvrteční nebo páteční termíny cvičení.

Zaměření: Hodiny jsou zaměřeny na zdravotní, pohybové a duševně relaxační aktivity. U každého jedince jsou respektovány jeho tělesné a zdravotní možnosti.

Cvičební dny jaro:

Po 10.00–11.00 h
11.00–12.00 h

Út 10.00–11.00 h
11.00–12.00 h

St 10.00–11.00 h (nová hodina)
11.00–12.00 h

Čt 09.00–10.00 h
10.00–11.00 h

Pá 10.00–11.00 h

Cvičební dny podzim:

Po 10.00–11.00 h
11.00–12.00 h

Út 10.00–11.00 h
11.00–12.00 h

St 11.00–12.00 h

Čt 09.00–10.00 h
10.00–11.00 h

Pá 10.00–11.00 h

Vstupné: spoluúčast účastníků akce na vstupném ve výši 20 Kč/osoba

Akce: Stolní tenis pro seniory z Prahy 7

Realizátor: MČ Praha 7

Místo: Základní škola Fr. Plamínkové, Františka Křížka 490/2, 170 00 Praha 7

Typ: sportovní – hra stolního tenisu

Termín: 14.01. – 10.06.2026 (21 dnů - kromě jarních prázdnin)
16.09. – 09.12.2026 (12 dnů - kromě podzimních prázdnin)
vždy ve středu od 16.00 do 18.00 h

Počet hodin: 33 hracích dnů celkem

Účastníci: senioři s trvalým bydlištěm v Praze 7 – členové Klubu seniorů MČ Praha 7

Vstupné: zdarma

Akce: Pétanque pro seniory z Prahy 7

Realizátor: MČ Praha 7

Místo: pétanque hřiště v parku Tusarova, Praha 7

Termín: 01.04. – 30.11.2026, každý všední den od 10.00 do 11.30 hod.
dle zájmu účastníků, volná aktivita, pomůcky k vypůjčení zdarma u lokálního partnera

Hrací doba: 90 min.

Účastníci: senioři s trvalým bydlištěm v Praze 7

Vstupné: zdarma

Náklady: **max. 3 000 Kč vč. DPH**

Akce: Nordic walking pro seniory z Prahy 7

Realizátor: Pontias s.r.o., IČO: 29130212, se sídlem Přípotoční 1528/2, Vršovice, 101 00 Praha 10

Místo: Stromovka, Praha 7, sraz u Planetária Praha

Zajištění: 2 instruktoři (z toho 1 certifikovaný lektor), metodické vedení procházek
hole pro max. 30 účastníků

Období: 31.03. – 24.11.2026 (kromě 17.11.2026)
vždy v úterý od 10.00 do 11.00 hod.

Počet lekcí: 34 vycházek

Účastníci: senioři s trvalým bydlištěm v Praze 7

Vstupné: zdarma

Akce: Pojd'te cvičit do Stromovky

Realizátor: Sedmička v pohybu, z. s., IČO: 27008231, Veletržní 1396/39, 170 00 Praha 7
Místo: Stromovka, Praha 7, sraz u Planetária Praha
Typ: zdravotní a kondiční cvičení, akce pro širokou veřejnost – dospělí bez omezení věku

Termín: 01.06. – 30.09.2026 (kromě 06.07. a 28.09.2026)
Frekvence: 2× týdně, vždy v pondělí a ve středu
Čas akce: 10.00–11.00 h – po a st

Počet lekcí: 34 cvičebních hodin (60 min.)
Účastníci: široká veřejnost
Vstupné: zdarma

Akce: Jóga v Letenských sadech

Realizátor: Jóga Letná s.r.o., IČO: 05957460, Dobrovského 666/20, 170 00 Praha 7
Místo: Letenské sady, Praha 7, sraz účastníků vždy v 17.50 h vedle zastávky tramvaje Sparta u výjezdu z podzemních garáží na Letné, následně přesun do sadů
Druh: akce pro širokou veřejnost – začátečníci a mírně pokročilí, dospělí bez omezení věku

Termín: 03.06. – 30.09.2026

Frekvence: 1× týdně, vždy ve středu
Čas akce: 18.00–19.00 h
Účastníci: široká veřejnost
Počet lekcí: 18 cvičebních hodin (60 min.)
Vstupné: zdarma