

Klub seniorů

ČERVEN 2018

Každou středu 9 – 12 hod., 13 – 16 hod.

6. června 2018

9 – 12 hod.

Pletení a háčkování

Pletete? Háčkujete? Přijďte se pochlubit Vašimi výtvary nebo načerpat inspiraci. Vlna i příze k dispozici.

13 – 16 hod.

Naam joga pro seniory

Lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

13. června 2018

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Korkovými špunty si nazdobíme květináč na letní bylinky. Materiál zajištěn.

13 – 16 hod.

Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.

20. června 2018

9 – 12 hod.

Cvičení pro radost a zdraví

Taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.

13 – 16 hod.

Setkání s... Otou Pavlem

Známým i neznámým. S Lenkou Jirků v knihovně ve „Čtyráku“ o známém českém autorovi. Sraz ve 13 hod. v knihovně.

27. června 2018

9 – 12 hod.

Barevné Maroko

S fotografem Vlastimilem Hybrantem o rodinném cestování po Maroku. Povídání doplněné fotkami.

13 – 16 hod.

Čchi-kung

Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz