

Klub seniorů

KVĚTEN 2019



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

1. května 2019

Svátek - zavřeno

8. května 2019

Svátek - zavřeno

15. května 2019

9 – 12 hod.

Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Pojďte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál 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.

22. května 2019

9 – 12 hod.

Čchi-kung

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

13 – 16 hod.

Základy bylinářství

O tom jak a kde sbírat, sušit a uchovávat byliny, jak vyrobit sirup, tinkturu, nebo mast si budeme povídat s Adrianou Kašparovou.

29. května 2019

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Květnová kytice - z barevného papíru si vytvoříme dekorační kytici. S sebou malé nůžtičky z manikúry, 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.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz