

Klub seniorů

ČERVEN 2019



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

5. června 2019

9 – 12 hod.

Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Pojdte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.

13 – 16 hod.

Cvičení pro radost a zdraví

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

12. června 2019

9 – 12 hod.

Věrouka aneb co nevíme o náboženství

S Mgr. Markétou Drdovou o náboženství, zvycích a terminologii.

13 – 16 hod.

Naam jóga pro seniory

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

19. června 2019

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Výroba magnetické záložky do knihy. Materiál bude k dispozici.

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.

26. června 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.

Ze čtenářského deníku

Úryvky a citáty z knih. Přijďte se podělit o Vaši oblíbenou knihu a dát tip ostatním na prázdninové čtení.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz