

Klub seniorů

PROSINEC 2019

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

4. prosince 2019

9 – 12 hod.

Předvánoční tvoření s Ledax ART

Předvánoční setkání pro ženy, které s námi po celý rok tvoří výrobky Ledax ART.

13 – 16 hod.

Naam joga pro seniory

S Šárkou Laurou Tůmovou. Lekce upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích.

11. prosince 2019

9 – 12 hod.

Setkání s ... Jindřiškou Smetanovou

O „české Betty MacDonalď“ nám bude vyprávět Lenka Jirků z pobočky JVK „na Čtyráku“. Setkání bude v Klubu seniorů!

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.

18. prosince 2019

9 – 12 hod.

Vánoční dopolední posezení

Vezměte s sebou malou ochutnávku cukroví a přijďte si s námi zazpívat koledy, něco malého vytvořit a naladit se na Vánoce.

13 – 16 hod.

Vánoční hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Tentokrát ve vánočním duchu.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz



Ať radost a štěstí prozáří nejen sváteční chvíle Vánoc, ale také dny nového roku.

Pohodu a zdraví po celý rok 2020 přeje


 Ledax