

Klub seniorů

ZÁŘÍ 2019



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

4. září 2019

9 – 12 hod.

Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Šijete? Poďte 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 Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.

11. září 2019

9 – 12 hod.

Věrouka aneb co nevíme o náboženství

S Mgr. Markétou Drdovou o náboženství, zvycích a terminologii (druhá část).

13 – 16 hod.

Naam joga pro seniory

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

18. září 2019

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Vyrábění závěsu (à la zvonkohra), více info na letáku. Materiál bude většinou 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.

25. září 2019

9 – 12 hod.

Přírodní zahrada Anastazie

Prohlídka přírodní zahrady v Rudolfově, podrobnosti a přihlašování na letáku.

13 – 16 hod.

Čchi-kung

S Andreou Freiovou. 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