

Klub seniorů

LEDEN 2019



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

2. ledna 2019

zavřeno

9. ledna 2019

9 – 12 hod.

Pletení a háčkování

Pletete? Háčkujete? Přijďte se inspirovat nebo zapojit do projektu Ledax ART. Vlna i příze 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.

16. ledna 2019

9 – 12 hod.

Setkání s... Františkem Nepilem

Známým i neznámým. S Václavou Medalovou - Hůdovou si budeme povídat o známém českém autorovi. Sraz v knihovně ve „Čtyráku“ v 9:15 hod.

13 – 16 hod.

Čchi-kung

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

23. ledna 2019

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.

Povídání o čakrách

Co jsou naše energetická centra a jaký je jejich význam pro naše zdraví. Beseda s Šárkou Zoubkovou.

30. ledna 2019

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Výroba laskavého kalendáře s inspirací na celý rok. Přineste si oblíbené fotky a obrázky, další materiál bude 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.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz