

KLUB FIT SENIOR

Sociálně-aktivizační služba pro seniory ve Vranovicích a okolí

PROGRAM BŘEZEN 2022

9.

ZDRAVÁ ZÁDA + SPOLEČENSKÉ HRY

- v úvodním bloku si s lektorkou protáhneme páteř, ve druhé části si zahrajeme zábavné hry, které procvičí naši hlavu, postřeh a slovní zásobu

16.

ŠŤASTNÉ KYČLE + TRÉNINK PAMĚTI

- v úvodním bloku se budeme věnovat kyčlím, protože ty jsou základem naší stabilní chůze, ve druhé části setkání potrénujeme mozek

23.

UVOLNĚNÁ RAMEN + JARNÍ DEKORACE

na úvod si procvičíme ramena, uvolníme jejich napětí a ztuhlost. Ve druhém bloku si vyrobíme krásnou jarní dekoraci z papíru

(s sebou nůžky, brýle)

30.

NORDIC WALKING

- instruktážní vycházka s hůlkami po okolí
(hůlky vlastní)

**KDY: PRAVIDELNĚ KAŽDOU
STŘEDU OD 13:30 HOD**

**KDE: ZASEDACÍ MÍSTNOST
(OBECNÍ ÚŘAD)**

*Na lekce cvičení doporučujeme pohodlné oblečení

fitseniorprijram.cz

777 176 713

PROGRAM JE BEZPLATNÝ!

Středočeský kraj