

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc listopad 2025

Pondělí

- 3. 11.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová
10:15 hod. Pozitivní účinky vitálních hub – Olga Župková
- 10. 11.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Cvičení paměti hrou – Olga Župková
- 24. 11.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Sardinie – Mgr. Alena Pizúrová

Středa 12. 11.

Výlet do Brna – Labyrint pod Zelným trhem. Odjezd vlakem v 7:45 hod. Vstupné do labyrintu 90,- Kč. Je potřeba se dopředu nahlásit na tel.: 777 729 521/522.

Čtvrtek

- 6. 11.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 13. 11.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 20. 11.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 27. 11.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“