

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc květen 2026

Pondělí

- 4. 5.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová
10:15 hod. Chůze, základ pro zdraví těla i mozku – **Olga Župková**
- 11. 5.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Cvičení paměti hrou
- 18. 5.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Korálková se sestrou Rastislavou
- 25. 5.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Egypt – Doc. Petr Chalupa, Th.D.

Středa 13. 5. VÝLET

Výlet do Domu přírody Litovelského Pomoraví. Odjezd vlakem ČD v 8:03 hod. Sraz na vlakovém nádraží 7:50 hod. Vstupné 70,- Kč. Je potřeba se přihlásit na tel.: 777 729 521/522.

Čtvrtek

- 7. 5.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
- 14. 5.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
- 21. 5.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 28. 5.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“