

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc červenec 2026

Pondělí

- 13. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**
10:15 hod. Když nás trápí mozková mlha a jak z ní ven – Olga Župková
- 20. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**
10:15 hod. Cvičení paměti hrou
- 27. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**
10:15 hod. Oravský hrad a muzeum oravské dědiny – Mgr. Eva Tkadlecová

Středa 29. 7. VÝLET

Výlet do Trezoru přírody v Horní Lidči a na zámek ve Vsetíně - odjezd od autobusové zastávky Čechova ul. (naproti Komerční banky) v 8.30 hod. Kapacita je omezena na 42 účastníků. Je potřeba se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Cena 230,- Kč (zahrnuje dopravu zájezdovým autobusem, vstupné je zdarma).

Čtvrtek

- 2. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 9. 7.** 9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 16. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 23. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 30. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“