

## Program centra pro seniory na měsíc duben 2024

### Pondělí

- 8. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová  
**10:00 hod. Velikonoční tradice** – Mgr. Martina Krejčířová
- 15. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová  
**10:00 hod. Léčivé konopí** – Olga Župková
- 22. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová  
**10:00 hod. Lusaka 4. část** – Bedřich Šuba
- 29. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová  
**10:00 hod. Cvičení paměti hrou** – Olga Župková

### Středa

- 24. 4. Výlet do neznáma.** Sraz na vlakovém nádraží v 8:50 hod. Odjezd vlakem směr Olomouc v 9:04 hod. Předpokládaný návrat v 15:30 hod.

### Čtvrtek

- 4. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:30 – 10:30 hod. jóga pro seniory  
10:30 – 11:30 hod. „Aby nohy nebolely“ (cvičení pro správnou chůzi)
- 11. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:30 – 10:30 hod. jóga pro seniory  
10:30 – 11:30 hod. „Aby nohy nebolely“ (cvičení pro správnou chůzi)
- 18. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:30 – 10:30 hod. jóga pro seniory  
10:30 – 11:30 hod. „Aby nohy nebolely“ (cvičení pro správnou chůzi)
- 25. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:30 – 10:30 hod. jóga pro seniory  
10:30 – 11:30 hod. „Aby nohy nebolely“ (cvičení pro správnou chůzi)

**PC kurz pro začátečníky** (7 lekcí, vždy v pondělí od 14:45 do 16:15 hod.)  
**Začínáme 8. 4. 2024**, cena 450,- Kč. Kde: Centrum SONUS, Palackého 17a, přihlášky u M. Krejčířové, tel.: 777 729 521.