

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc červen 2025

Pondělí

- 2. 6.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová
10:15 hod. Jak důležitá je acidobazická rovnováha – Olga Župková
- 9. 6.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Cvičení paměti hrou – Olga Župková
- 16. 6.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Zanzibar 3. část – Bedřich Šuba
- 23. 6.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Památky v širším okolí Plzně – Mgr. Eva Tkadlecová
- 30. 6.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Rukodělky: korálkování se sestrou Rastislavou

Úterý 3. 6.

Exkurze do regeneračního studia Bc. Lukáše Koníčka. Sraz přímo u studia ve 13 hod., U Žebračky 18a. Max. kapacita 10 osob. Je nutné se přihlásit na tel.: 777 729 521/522.

Středa 11. 6.

Výlet do Moravské Třebové: zámek a Latinská škola. Sraz v 8:05 hod., odjezd autobusu v 8:15 z aut. zastávky SOU Šířava. Cena 550,- Kč (vstupné + autobus). Je nutné se přihlásit na tel.: 777 729 521/522.

Čtvrtek

- 5. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 12. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 19. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 26. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“