

## Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc duben 2026

### Pondělí

- 13. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová  
**10:15 hod. Proč játrům škodí stres a cukr? – Olga Župková**
- 20. 4.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová  
**10:15 hod. Dominikánská republika 4. část – Bedřich Šuba**
- 27. 4. ZAVŘENO**

### Středa 8. 4. VÝLET

**Výlet do muzea v Prostějově – výstavy Křehká krása Velikonoc a Hanácké svatební stromy.** Odjezd vlakem ČD v 8:03 hod. **Sraz v 7:50 hod. na vlakovém nádraží.** Kapacita je omezena na 17 účastníků. Je potřeba se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Vstupné do muzea 80,- Kč.

### Čtvrtek

- 2. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory  
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 9. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory  
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 16. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory  
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 23. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory  
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 30. 4.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy  
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory  
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“