

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc říjen 2026

Pondělí

5. 10. ZAVŘENO

12. 10. 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**

10:15 hod. Cvičení paměti hrou

19. 10. 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**

10:15 hod. Knižní mosty I. – Iveta Nováková

26. 10. 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi**

10:15 hod. Knižní mosty II. – Iveta Nováková

Středa 7. 10. VÝLET - TEPLICE NAD BEČVOU

Výlet do Zbrašovsko aragonitových jeskyní - odjezd vlakem v 7:28 hod. Sraz na vlakovém nádraží v 7:15 hod.. Je potřeba se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Vstupné do jeskyní 200,- Kč. Kapacita omezena na 18 osob.

Středa 14. 10. od 9:45 hod. Cvičení jógy

Workshop: „Cviky pro zdraví II“. Je nutné se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Kapacita je omezená na 12 osob.

Čtvrtek

1. 10. 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

8. 10. 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

15. 10. 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

22. 10. 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

29. 10. 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“