

Cvičení pro seniory

s Českou asociací
Sport pro všechny, z.s.



KOMUNITNÍ CENTRUM „Klub volnočasových aktivit Pešek“

Peškova 1, Olomouc

Kapacita: **25 osob/akce**

Registrace na: aktivni.olomouc.eu

Hrazeno z dotace MPSV,
NDT Obec přátelská rodin a seniorům 2023

Cvičení je zaměřeno na celkové rozpohybování seniorů vzhledem k jejich fyzické kondici a zdravotnímu stavu formou zdravotního cvičení s využitím náčiní a náradí jako židle, overbally, gumy, šátky a další.

- | | | | |
|--------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| ▪ pondělí 18. září | 8:30 – 9:30 hod. | ▪ pondělí 9. října | 8:30 – 9:30 hod. |
| ▪ pondělí 25. září | 8:30 – 9:30 hod. | ▪ pondělí 6. listopadu | 8:30 – 9:30 hod. |
| ▪ pondělí 2. října | 8:30 – 9:30 hod. | ▪ pondělí 13. listopadu | 8:30 – 9:30 hod. |



((Report))



Aktivity jsou podpořeny z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2023.

Bližší informace ke všem akcím najdete na www.prorodinu.olomouc.eu, www.proseniory.olomouc.eu.