



ÚNOR 2026

Aktivní Olomouc:

nabídka akcí pro všechny generace

Komunitní centrum Klub volnočasových aktivit Pešek, Peškova 1, Olomouc

Vstup na všechny akce zdarma

Nutná rezervace na: aktivni.olomouc.eu

Datum	Akce	Zajišťuje
Pondělí 2. 2. 9:30–11:00	Trénink paměti pro seniory Trénování mozku zábavnou formou	Věra Příkrylová
Pondělí 9. 2. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židli, gumou apod.	Česká asociace Sport pro všechny
Pátek 13. 2. 10:00–11:00	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Tereza Hýsková, Jóga centrum Olomouc
Pátek 13. 2. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková, Jóga centrum Olomouc
Pondělí 16. 2. 16:00–17:00	Cvičení pro zdravá záda, aneb aby tělo nebolelo Kondičně zdravotní cvičení	Centrum pohybu Olomouc
Pondělí 16. 2. 17:00–18:30	Line Dance (nejen) pro seniory Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace	Centrum pohybu Olomouc
Pátek 20. 2. 10:00–11:00	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Tereza Hýsková, Jóga centrum Olomouc
Pátek 20. 2. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková, Jóga centrum Olomouc
Pondělí 23. 2. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židli, gumou apod.	Česká asociace Sport pro všechny
Středa 25. 2. 16:00–17:00	Cvičení pro zdravá záda, aneb aby tělo nebolelo Kondičně zdravotní cvičení	Centrum pohybu Olomouc
Středa 25. 2. 17:00–18:30	Line Dance (nejen) pro seniory Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace	Centrum pohybu Olomouc



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