

Jóga pro začátečníky s Martinou Hitzgerovou

KOMUNITNÍ CENTRUM
„Klub volnočasových aktivit Pešek“

Peškova 1, Olomouc

Kapacita: 15 osob/lekce

Registrace na: aktivni.olomouc.eu

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

JÓGA PRO SENIORY

– lehké cviky, které napomáhají tělesnému a duševnímu uvolnění, dechová cvičení a nácvik správné relaxace

- Úterý 5. 9. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 26. 9. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 10. 10. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 24. 10. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 7. 11. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 21. 11. 17:00–18:00 hod.

JÓGA PRO DĚTI (8 – 11 let, nebo po dohodě)

– děti se hravou formou seznámí se základními jógovými ásánami, naučí se dýchat a relaxovat. Cviky slouží k protažení celého těla a přispívají i k psychické pohodě.

- Úterý 12. 9. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 3. 10. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 17. 10. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 31. 10. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 14. 11. 17:00–18:00 hod.
- Úterý 28. 11. 17:00–18:00 hod.



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

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