

Září

Sportovní odpoledne pro seniory a všechny od 0 do ∞ let

Pankrácká pláň, Praha 4

Sobota 16. 9. 2017, 13 – 17 hod.

Akce proběhne pod záštitou Ing. Zdeňka Kovaříka,
zástupce starosty MČ Praha 4

13.00 – 14.00

Právě ted! o.p.s. – Nordic Walking pro každého

Technika chůze, cvičení s hůlkami, hry *Vytrvalostní výzva*

14.00 – 15.00

Česká federace jógy – Jóga pro seniorky a seniory

Jógou ke zdraví a vitalitě

15.00 – 16.00

Blanche Drums – Bubenická dílna pro každý věk

Základní rytmy v kruhu

16.00 – 17.00

Hanka Kynychová – Cvičení pro seniory

Aneb hejbejte se s námi v každém věku

Doprovodný program:

Stan VZP

Ochutnávka zdravého mlsání Rozarka´s Cake

Cvičení na správné držení těla a zdravou chůzi

Vstup na akci ZDARMA

Doporučujeme vzít si s sebou pohodlné oblečení.

Více informací o akci najdete na www.prave-ted-ops.cz

Akci pořádají



Partneři akce

