



Akce pořádané Střediskem sociálních služeb pro seniory z Prahy 1



Smíchovská průmyslovka třetího věku

aneb to jsme se za nás neučili

cyklus zážitkových programů pro seniory

JSTE TAK MLÁD, JAK MÁTE PRUŽNOU PÁTEŘ

Blanka Čechová

středa 15. 12. od 15 hodin



SLEDUJTE
AKTUÁLNÍ
PODMÍNKY VSTUPU!

V rámci setkání si popovídáme o tom, tak funguje náš opěrný a pohybový systém, a ukážeme si cviky „aby nás záda nebolela...“. S sebou si vezměte pohodlné oblečení – cvičit budeme vestoje na podložce, eventuálně vsedě na židli.

Na program se hlase u Karolíny Schwarzové, tel. 725 397 934,
a Terezy Noskové, tel. 607 048 183, od 1. 12.

Podrobnosti o srazu získáte při registraci.

Cyklus zážitkových programů pořádáme ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou

