

DNY PRO ZDRAVÍ



DNY PRO SENIORY

AKCE JSOU SOUČÁSTÍ BRNĚNSKÝCH DNŮ PRO ZDRAVÍ A BRNĚNSKÝCH DNŮ PRO SENIORY

Kotlanka, Kotlanova 7, Brno-Líšeň

Středa 18. 9. 2019 | 12.30–14.00 hodin

ANGLIČTINA PRO SENIORY – ZAČÁTEČNÍCI

Na angličtinu není nikdy pozdě! Lekce je přizpůsoben studentům 55+ s důrazem na konverzaci. Pokud nezačínáte, zveme vás i na lekci pro pokročilejší.

Pátek 20. 9. 2019 | 15.00–16.00 hodin

ZDRAVÁ ZÁDA

Nápravné cvičení pro děti ve věku 10–15 let. Akce ve spolupráci s Fitclubem Valerie.

Pátek 20. 9. 2019 | 16.00–17.00 hodin

PILATES – FUNKČNÍ PÁTEŘ

Cvičení pro zájemce od 15 do 99 let k nápravě dysfunkcí pohybového aparátu a prevenci bolesti zad. Akce ve spolupráci s Fitclubem Valerie.

Pátek 20. 9. 2019 | 17.00–18.00 hodin

JÓGA PRO TĚHOTNÉ

Práce s pánevním dnem a nácvik dechu, protažení a posílení těla pro zvládnutí porodu. Rezervace nutná na tel. č. 734 729 969. Akce ve spolupráci s Těhotenským centrem Poupě.

Sobota 21. 9. 2019 | 10.00–11.00 hodin

POWER JÓGA – PRUŽNÉ TĚLO

Cvičení pro zájemce od 15 do 99 let vychází z poloh klasické jógy, ale je dynamičtější a doplněné o moderní prvky. Akce ve spolupráci s Fitclubem Valerie.

Pondělí 23. 9. 2019 | dle objednání

LAKTAČNÍ PORADNA

Řešení problémů s kojením a prsy, poradenství ohledně výživy. Rezervace nutná na tel.č. 734 729 969. Akce ve spolupráci s Těhotenským centrem Poupě.

Úterý 24. 9. 2019 | 9.00–10.00 hodin

PÁNEVNÍ DNO A DIASTÁZA

Cvičení pro ženy každého věku k posílení pánevního dna a břišních svalů. Akce ve spolupráci s Fitclubem Valerie.

Čtvrtek 26. 9. 2019 | 16.00–17.00 hodin

CVIČENÍ PRO SENIORY

Relaxační cvičení pro získání nebo udržení tělesné kondice.

Pátek 27. 9. 2019 | 16.00–17.00 hodin

STEP AEROBIC

Dynamické cvičení se step můstkem pro zájemce od 15 let, zaměřené na posilování dolních končetin a účinné spalování kalorií. Akce ve spolupráci s Fitclubem Valerie.

Pátek 27. 9. 2019 | 18.00–20.00 hodin

TAI CHI

Cvičení sestavy 108 prvků k procvičení těla a posílení psychiky. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Pro zájemce každého věku. Akce ve spolupráci se Sdružením taoistického Tai Chi v ČR.

Pátek 4. 10. 2019 | 9.00–10.00 hodin

JÓGA

Klasické cvičení jógy se zkušenou lektorkou pro celkové protažení těla a získání jeho pružnosti pro zájemce každého věku.

Dělnák, Klajdovská 28, Brno-Líšeň

Úterý 22. 10. 2019 | 10.00–11.00 hodin

TANEC PRO ŽENY 60+

Přijďte si zatančit a prožít povznášející pocit z tance a krásné hudby. Nutná rezervace předem na tel. č. 739 359 688. Akce ve spolupráci s Tanečním klubem STABIL.

Úterý 22. 10. 2019 | 13.00–14.30 hodin

TANEČNÍ LEKCE PRO SENIORY – TANCE PRVNÍ REPUBLIKY

Přijďte si užít taneční lekci plnou noblesy a elegance, protkanou krásnými tanečními melodiemi a vůní malého občerstvení. Nutná rezervace předem na tel. č. 739 359 688. Akce ve spolupráci s Tanečním klubem STABIL.

Středa 23. 10. 2019 | 17.00–21.00 hodin

V RYTMU SWINGU

Taneční zábava ke Dni seniorů. Připomeňte si s námi swingovou éru Hollywoodu s kapelou SWING BAND a doprovodným programem. Hudbou, tancem i slovem Vás bude provázet Zina Čechová z TK Stabil. Občerstvení a dobrá nálada zajištěna. Doporučujeme rezervaci stolu na tel. č. 734 313 653.

Na všechny akce je vstup zdarma.

Kdykoliv a pro cokoliv nás prosím kontaktujte

na tel. č. 734 313 653 nebo e-mailu drazanova@kclisen.cz

Pro zdraví Pro seniory Pro zdraví i pro seniory

