



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

## RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Cvičení pro seniory	ÚT 10:00-11:00	věk 55 - 99	jiná	pracoviště Pallova 19, Plzeň - střed

### Cvičení pro seniory

[Odkaz na web](#)

Cílem cvičení je pomocí vhodné fyzické zátěže a správného dýchání zmírnit či odstranit zdravotní potíže spojené se seniorským věkem. Cvičením senioři udržují pohybové schopnosti, ohebnost a sílu i v pokročilém věku. Šetrným a klidným způsobem formují správné držení těla a zmírňují svalové dysbalance. Aktivity podporují zdravý životní styl, představují skvělou prevenci před osamělostí a sociálním vyloučením.



Účastnický poplatek je nutné uhradit nejdéle do 20 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě. Účastnický poplatek je možné hradit jednorázově, nebo ve dvou rozdělených (pololetních) platbách, vždy do 20 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě. Účastník je zapsán na celý školní rok.

<b>Termín</b>	ÚT 10:00-11:00	<b>Místo konání</b>	pracoviště Pallova 19, Plzeň - střed	<b>Pořadatel</b>	pracoviště Petřínská 43, Plzeň
<b>Věk</b>	55 - 99	<b>Pedagog</b>	Lucie Štvánová	<b>Kontakt</b>	Lucie Štvánová, tel. 777 495 747, mail: stvanova@radovaneck.cz
<b>Cena kroužku</b>	jiná	<b>Probíhá</b>	17.09.2024 - 03.06.2025		