



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

## RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Fit senior	ST 14:00-15:00	věk 55 - 99	1900,- Kč / rok	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec

### Fit senior

[Odkaz na web](#)

Kroužek je zaměřen na udržení celkové fyzické zdatnosti (ohybnost, pružnost, správné držení těla, důležitost dřepů aj.) i zdatnosti psychické (správné dýchání, krátké relaxace, (meditace). Zaměříme se i na zlepšení popř. odstranění případných zdravotních potíží v tomto věku (kolena, kyčle, páteř...). Budeme se věnovat celkové podpoře zdraví - využití darů přírody (byliny, stromy, keře), pozitivní přístup k životu, zdravé myšlení.



Kroužek nabízí komplexnější podporu zdraví, jak být i v senior. věku fit, aktivní a mít radost ze života.

<b>Termín</b>	ST 14:00-15:00	<b>Místo konání</b>	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec	<b>Pořadatel</b>	pracoviště Komenského 42, Plzeň
<b>Věk</b>	55 - 99	<b>Pedagog</b>	Ivana Kellnerová	<b>Kontakt</b>	Bc. Kateřina Šilhavá, silhava@radovaneek.cz, 778 748 213
<b>Cena kroužku</b>	1900,- Kč / rok	<b>Probíhá</b>	18.09.2024 - 18.06.2025		