

LISTOPADOVÉ CVIČENÍ NA ŽIDLÍ - cvičení pro handicapované a seniory

Připravili jsme pro Vás hodinu jógy.
Přijďte se protáhnout a zpříjemnit si tak den!
Hodina je určena spíše pro méně pohyblivé.
Lekce vede zkušená cvičitelka
Cena jedné lekce je 50Kč



Cvičení začíná od 7. listopadu každé ÚTERÝ v 10:20 hod. a trvá jednu hodinu.

Cvičení na židlích je určeno převážně pro méně pohyblivé i na invalidním vozíčku. Projekt je zatím omezen do konce roku, abychom mohli získat zkušenosti s takto specifickým cvičením. Naše cvičitelka se chce zaměřit na zlepšení pohyblivosti klientů a tím i větší soběstačnosti v běžném životě.

Adresa: U Zeleného ptáka 1158/5; tel.: 607534184 (počítačový klub – u kolejí Volha)