



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,<br>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. Aktivita 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,<br>Plzeň - střed | <b>Pořadatel</b> | pracoviště Petřínská 43,<br>Plzeň                                    |
| <b>Věk</b>          | 55 - 99        | <b>Pedagog</b>      | Lucie Štvánová                          | <b>Kontakt</b>   | Lucie Štvánová, tel. 777 495<br>747, mail:<br>stvanova@radovaneck.cz |
| <b>Cena kroužku</b> | jiná           | <b>Probíhá</b>      | 12.09.2023 - 11.06.2024                 |                  |                                                                      |