



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. 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.

Termín	ÚT 10:00-11:00	Místo konání	pracoviště Pallova 19, Plzeň - střed	Pořadatel	pracoviště Petřínská 43, Plzeň
Věk	55 - 99	Pedagog	Lucie Štvánová	Kontakt	Lucie Štvánová, tel. 777 495 747, mail: stvanova@radovaneck.cz
Cena kroužku	jiná	Probíhá	12.09.2023 - 11.06.2024		