

Pohyb je život

# SOKOL PRO SENIORY

## Program

- 9:30 Příchod účastníků, prezence (káva, čaj)
- 10:00 - 11:00 Pilates pro seniory - Jana Dostálová
- 11:00 - 12:00 Cvičení s expandery - Eva Marková
- 12:00 - 12:45 Občerstvení
- 12:45 - 13:45 Cvičení s kužely - Marta Doležalová
- 14:00 - 15:15 Zdravý životní styl (nejen) seniorů - přednáška
- 15:15 Diskuze, volná beseda, občerstvení

TĚŠÍME SE NA VÁS

Organizátoři z TJ Sokol Moravské Budějovice

