

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.

Detašované pracoviště Frýdek-Místek, Kolaříkova 653, 738 01 Frýdek-Místek

Tel.: 558 431 889, 774 993 214, E-mail: czp.fm@czp-msk.cz



Nabízíme Vám snadné cvičení, to každé tělo rádo ocení.

Společně si zacvičíme, s jógou a tajči se pobavíme.

Mozek je také třeba trénovat, přemýšlet, psát i malovat.

Zveme nové kamarády, kteří jako my jsou na světě rádi. ☺

CVIČENÍ JÓGY NA ŽIDLÍCH, TRÉNINK PAMĚTI

Setkání budou zaměřena na

9.00 – 9.30 TRÉNINK PAMĚTI

S úsměvem vyzkoušíme různé metody procvičování paměti, logiky, vizuální paměti, zapamatování slyšeného textu atd.

9.30 – 10.30 CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lehce se protáhneme, znásobíme svou energii a dozvíme se o svém těle pomocí jógy, čínského zdravotního cvičení čchi-kung a tajči, provedeme oční jógu a masáž obličeje.

Setkání povede lektorka Monika Moškořová a budou probíhat **v klubovně Centra pro zdravotně postižené ve Frýdku – Místku na ulici Kolaříkova 653 (poblíž Kapkovy vily).**

Setkání budou probíhat **vždy v pondělí od 9 do 10:30 hodin** v těchto termínech:

10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12. a 19.12.2016.