

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o. p. s.  
Detašované pracoviště Frýdek-Místek  
Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek  
Tel.: 774 993 214  
e-mail: czp.fm@czp-msk.cz

## **„CVIČENÍ JÓGY NA ŽIDLÍCH“**

Dovolujeme si Vás pozvat na setkání, která budou zaměřena na cvičení jógy a trénink paměti. Setkání povede lektorka jógy a budou probíhat **v klubovně Centra pro zdravotně postižené ve Frýdku-Místku na ulici Kolaříkova 2185.**

**Příspěvek účastníka činí 10 Kč za jednu lekci.** Tyto příspěvky slouží k částečné úhradě nákladů na zajištění aktivizačních činností.

Aktivita je určena seniorům a osobám se zdravotním postižením a bude **v roce 2026** probíhat v těchto termínech:

**5.1., 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.,  
9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.,  
18.5., 25.5., 10.6., 22.6., 29.6., 7.9., 14.9.,  
21.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.,  
23.11., 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.**

**vždy v pondělí od 9:00 do 10:30 hodin**

**Přijďte strávit příjemné dopoledne, zacvičit si, trénovat paměť a navázat nová přátelství!**