

Pozvánka na sportovně-pohybové mezigenerační školení – setkávání, III. semestr v rámci projektu

Přeshraniční mezigenerační integrace

reg. č. CZ.11.4.120/0.0/0.0/17_028/0001652

Kontaktní osoby: Martina Pavlasová +420 777 347 117, Pavlína Mertlíková +420 604 318 443

Kontaktní email. adresa: info@barunka.org

Místo konání: Středisko volného času Bájó, Česká Skalice

Obsahová náplň:

pohybová průprava pro koordinaci pohybu a zpevnění a stabilitu těla, posilovací cviky pro posílení pánevního dna, zádových, břišních a stehenních svalů, taneční průprava se začleněním tanečních kroků a variací lidových tanců, protahovací a uvolňovací cviky inspirované jógou

Termíny:

22. 7. 2020, 13-17 hod.

21. 10. 2020, 13-17 hod.

26. 8. 2020, 13-17 hod.

30. 10. 2020, 8-12 hod.

9. 9. 2020, 13-17 hod.

18. 11. 2020, 13-17 hod.

23. 9. 2020, 13-17 hod.

16. 12. 2020, 13-17 hod.

Prosíme o potvrzení účasti na uvedenou emailovou adresu či telefon, počet míst je omezen.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



FOLKLORNÍ SOUBOR BARUNKA, z. s.
ČESKÁ SKALICE