Pozvánka na sportovně-pohybové mezigenerační školení – setkávání, V. 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 Bájo, 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, praktické působení akupresury a shiatsu

Termíny:

21. 1. 2022	**16-20 hod.**	**10. 4. 2022**	**10-14 hod.**
4. 2. 2022	**10-14 hod.**	**6. 5. 2022**	**16-20 hod.**
19. 2. 2022	**10-14 hod.**	**10. 6. 2022**	**16-20 hod.**
12. 3. 2022	**13-17 hod.**	**18. 6. 2022**	**14-18 hod.**
25. 3. 2022	**16-20 hod.**		

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

CZ PL 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