

NEJBLIŽŠÍ AKCE
KLIMKOVICKÝ SWAP

Přineste s sebou: něco na výměnu (množství není dáno, ani omezeno).

Noste jen takové věci, které byste si chtěli odnést i vy.

Co na SWAP přinést?

Čisté a použitelné oblečení bez děr a fleků, obuv v dobrém stavu.

Čisté a použitelné věci z domácnosti, knihy, hračky, funkční sportovní potřeby.

Funkční spotřebiče a elektroniku.

Tentokrát i s přispěním Ikea Ostrava.

Příjem v případě většího počtu věcí:

pátek 5. 4. od 16.30 do 19.00 hod.

Více informací ve facebookové skupině SWAP Klimkovice a okolí.

Kontaktní osoba pro příjem věcí i informace ke SWAPU: Barbora Heděncová / tel.: 605 451 766

SO / 6. 4. / 9.00–12.00 hod.

Vstupné: 50 Kč

Děti do 12 let a muži zdarma.


WORKSHOP - PÁNEVNÍ DNO

s lektorkou školy pánevního dna **Lucií Amani**

Přijďte podpořit své ženské zdraví a navnímat své pánevní dno.

Vycházíme z principů Školy pánevního dna a metody 3 x 3.

Propojení tří rovin - těla, emocí, energie a tří pater - chodidlo, pánev, krk.

Co vás čeká? Práce s dechem (koordinace bránice). Prožitkové naladění se na svoji pánev.

Přípravná cvičení – rozhýbání pánve. Aktivace a relaxace svalů PD. Seznámení se s metodou 3 x 3.

Cena zahrnuje skriptu a drobné občerstvení. Rezervace předem na e-mail: lucie@lucieamani.cz.

NE / 7. 4. / 16.30–19.30 hod.

690 Kč / osoba

POKEMON TURNAJ

2 kategorie (1. st. ZŠ, mládež 2. st. ZŠ až dospělí)

REGISTRACE do čtvrtka 18. 4. do 12.00 hodin

na tel. čísle: 608 821 385 (SMS)

*Sledujte FB,
WEB a plakátky*

SO / 20. 4. / 9.15–12.45 hod.

děti a mládež 150 Kč / dospělí 199 Kč
doprovod a diváci 50 Kč

SETKÁNÍ SBĚRATELŮ

2 kategorie (1. st. ZŠ, mládež 2. st. ZŠ až dospělí)

Svoji účast je třeba předem nahlásit

na tel. čísle: 608 821 385 (SMS). Přezůvky s sebou!

*V 15.00 losování
o Pokemon ceny!*

SO / 20. 4. / 14.00–15.30 hod.

děti a mládež 100 Kč / dospělí 150 Kč
doprovod a diváci 50 Kč

KURZ PRO ZAČÁTEČNÍKY – OBLIČEJOVÁ JÓGA

S certifikovanou lektorkou školy Face Yoga Academy Selavis Janou Thompsonovou

Obličejová jóga navrácí obličej mladistvý vzhled, zlepšuje texturu pleti, vyhlazuje mimické vrásky, zmírňuje únavu očí, snižuje stresové hormony.

Všechny cviky budeme společně ladit, abyste je prováděli kvalitně, budeme zapojovat všechny skupiny obličejových svalů.

LEKCE SPOLEČNÉHO CVIČENÍ – OBLIČEJOVÁ JÓGA

Pro pokročilé – nutno nejdříve absolvovat kurz.

NE / 28. 4. / 17.00–19.30 hod.

1 490 Kč / osoba / kurz 2,5 hod.

ST / 18.00–19.00 hod.

180 Kč / osoba / 1 lekce

RODINNÉ CENTRUM ŽELVIČKA
DUBEN 2024


Vstupné 50 Kč pro celou rodinu. Dopolední program začíná v 10.00 hodin.

ÚT	2., 9., 16., 23., 30. 4.	9.00–11.30	Cvičení v sále / kostky, opičí motorické dráhy.	16.00–18.00	volná herna
ČT	4., 11., 18., 25. 4.	9.00–11.30	Dopolední program v herně.		
PÁ	5., 12., 19., 26. 4.	9.00–11.30	Cvičení v sále / kostky, opičí motorické dráhy.		

DUBEN



AKTIVITY – Klub aktivních seniorů

Setkání v klubovně s trénováním paměti

zdarma

PO / 8. 4. / 15.00–16.30 hod.

Setkání v klubovně

PO / 22. 4. / 15.00–16.00 hod.

Obličejová jóga s Janou Thompsonovou

/ 16.00–17.00 hod.

Přijďte si vyzkoušet prvky věnující se obličejí a všem jeho svalům.

MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ PRO SENIORY A DĚTI

VESELÝ CIRKUS S VÍŤOU

ST / 17. 4. / 13.45 hod.

Zonglování s míčky a talíři pro seniory a děti.

PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

CVIČENÍ S FLEXIBAREM s Terezou Horákovou

PO / 9.45–10.45 hod.

Účinné cvičení pro posílení zad, břicha i pánevního dna s kmitací tyčí.

50 Kč / lekce

Rezervace nutná - tel.: 737 408 391

CVIČENÍ SENIORŮ

PO / 16.45–17.45 hod.

Pavla Navrátilová a Dagmar Neuwirthová (TJ Sokol)

20 Kč / lekce / vyzkoušení

Zdravotní protahovací cvičení a cvičení Čchi-Kung.

Navozuje přirozenou aktivitu našich orgánů a radost ze života.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

ÚT, ST, ČT / dle rozpisu

Posilovací i protahovací cvičení s pomůckami i bez nich.

50 Kč / lekce

KURZY

KURZ FOCENÍ MOBILNÍM TELEFONEM

ÚT / 9. 4., 16. 4. a 23. 4. 2024

Jak co nejvíce využívat fotoaparát ve vašem mobilním telefonu?

10.15–11.30 hod.

Jak vylepšit své fotky?

100 Kč / 1 lekce

Rezervace nutná nejpozději do pátku 5. 4. 2024.

Lektor Mgr. Vítězslav Lasota

KURZ FOTOGRAFOVÁNÍ FOTOAPARÁTEM

ÚT / 9. 4., 16. 4. a 23. 4. 2024.

Jak vylepšit vaše fotografování a využívat co nejvíce váš fotoaparát?

9.00–10.15 hod.

Využijte u všech kurzů možnosti individuálního poradenství.

100 Kč / 1 lekce

Rezervace nutná nejpozději do pátku 5. 4. 2024.

Lektor Mgr. Vítězslav Lasota

Kontakt pro všechny kurzy:

e-mail: mozaika.lasota@seznam.cz / tel.: 608 821 285

Přihlásit se můžete také na jednotlivé dny

z nabízených kurzů. Vše po domluvě s lektorem.

V KVĚTNU PRO VÁS PŘIPRAVUJEME

SETKÁNÍ S REFLEXNÍ TERAPIÍ

SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE PRO SENIORY

na zahradě Mozaiky

