

Jak na stáří? Aktivně a s úsměvem!


Stále s úsměvem
Aktivně po celý život

Základní škola Doloplazy, okres Olomouc a

Nadační fond Veolia a Bud' fit seniore z. s.

vás srdečně zve na dvouhodinový workshop Davida Hufa o zdravém životním stylu

„Věk je jen číslo“

Bude se povídat i cvičit.

- Zajímá vás, jak hospodařit s vlastní životní energií?
- Jak ji co nejlépe využít pro své zdraví a prospěch?
- Chcete se dozvědět, jaký pohyb je pro vás vhodný a jak předcházet úrazům?
- Máte chuť si zacvičit speciální lekci z kategorie Senior Fitness, nebo vyrazit se speciálními sportovními hůlkami Nordic walking do přírody?

Přihlašte se na akci, která se koná 20.11.2018 · 14-16. hod
kulturní sál, Doloplazy

Vstupné zdarma.

Počet osob omezen, nutná registrace přes

e-mail zs.doloplazy@email.cz

nebo na čísle 734 396 961

