

AKTIVNÍ V KAŽDÉM VĚKU

ANEB POHYB JE
ŽIVOT I PRO DŘÍVE
NAROZENÉ



Finančně podporuje

Jste ve „zlatém věku“ ? Je vám nad 60 let? Chcete zkvalitnit svůj způsob života? Chcete aktivně prožít ještě mnoho let?

Pak neváhejte a přihlaste se na pravidelné cvičení pod vedením vynikajících instruktorů seniorů ČASPV. KDE a v jakém čase? Můžete si vybrat z několika lokalit v Praze:

Den	Čas	Místo	instruktor
Úterý	19 – 20 hod.	ZŠ Dolní Chabry, Spořitká 400, Praha 8	Jaroslav Vokáč, Ivana Rakovská
Středa	14 – 15 hod.	ČASPV, Ohradské nám. 1628/7, Praha 5 - Stodůlky	Marie Skopová
Pátek	9 – 10 hod.	DDM Spirála, Dolákova 537/26, Praha 8	Věra Pivonková

Na lekce je nutné se přihlásit předem:

D. Růžičková, tel.: **732 988 646**,
email: **dobromila.v@seznam.cz**

Cvičit se začne na všech místech
v týdnu od 27. března 2017.

Máte zájem se více dozvědět o aktivním stárnutí z pohledu lékaře, fyzioterapeuta, pracovníků SZU a dalších odborníků? Pak se přihlaste na **cyklus seminářů**, který jsme pro vás připravili. Můžete se přihlásit jen na některé nebo i na všechny.

Podrobnější informace o seminářích (témata, termín, místo, přednášející...) to vše naleznete na **www.caspv.cz/cz/aktivni-v-kazdem-veku** nebo vám informace sdělí administrátorka projektu:

Dr. Dobromila Růžičková, **dobromila.v@seznam.cz**, **732 988 646**

Projekt je realizován za finanční podpory Magistrátu hlavního města Prahy

Občerstvení zajištěno. Praktický dárek (overball). Vše zdarma.