

Stowarzyszenie „Z głębi serca”
zaprasza seniorów do udziału w projekcie
„PORA NA SENIORA”

dofinansowanym ze środków Fundacji BGK
w ramach programu „Generacja 6.0”

Proponujemy zajęcia:

- Dla poprawy kondycji fizycznej zaplanowaliśmy
SIŁOWNIĘ CIAŁA czyli **JOGE** i **PILATES**
oraz **nordic walking** - spacer z kijkami



- Dla osiągnięcia równowagi psychicznej i dobrego samopoczucia proponujemy
SIŁOWNIĘ PAMIĘCI poprzez zajęcia z rozrywkami umysłowymi



oraz
CHOREOTERAPIĘ czyli ruch i taniec przy muzyce



- Dla zaprzyjaźnienia się z komputerem i Internetem
przygotowaliśmy **CYFRO-USŁUGI** czyli zajęcia umożliwiające
załatwianie przez komputer różnych ważnych spraw bez
wychodzenia z domu

- Aby umożliwić Państwu obcowanie z muzyką na żywo, zaplanowaliśmy
wyjazd do teatru muzycznego we Wrocławiu na zakończenie projektu



ZAPRASZAMY OSOBY MAJĄCE 60 LAT I WIĘCEJ!

Zapisy pod numerem telefonu 725-159-286