



Srdečně Vás zveme na

KLUBY ZDRAVÍ

2023

vždy v 18 hod

1.1. Tradiční novoroční výšlap na Javořinu

Sraz na konci Vápenek **v 9:30**

12.1. Zhubneme zdravě! Lektor **Bc.Jana Borutová**

Závěrečné setkání kurzu zdravého hubnutí **v 17 hod**

12. 1. Cvičím, cvičíš, cvičíme... ale jak?

aneb Na slovíčko s fyzioterapeutkou

Seznámení se s metodami, jak nejlépe posilovat
i relaxovat během dne

9. 2. Když duše bolí Přednáší **Mgr. Libuše Straková**

Strach, úzkost, deprese kolem nás, i v nás.

Jak tomu porozumět a jak hledat cesty ven.

9. 3. Jarní inspirace nejen v kuchyni

Jaro přináší velké inspirace do každé kuchyně...

A nejen do kuchyně.

20. 4. Pod širým nebem

Zahájení týdenních cvičení v parku každý čtvrtek **od 16 hod**

Centrum Rybníček
Rybníček 76, Veselí nad Moravou
Info: 723655095