

ZAPRASZA SENIORÓW

NA ZAJĘCIA, KTÓRE:

- poprawią jakość i poziom życia;
- wzmocnią kondycję fizyczną i intelektualną;
- zahamują procesy starzenia się.

Oferujemy

- *Ćwiczenia ogólnorozwojowe,*
- *Nordic Walking,*
- *Prelekcje pt.: „Profilaktyka i rehabilitacja osób starszych”; „Jak opiekować się osobą niepełną w warunkach domowych”; „Senior świadomy obywatel” (zagadnienia prawne),*
- *Piosenka Biesiadna,*
- *Spotkania przy kawie i herbacie.*

ZAPISY:

17.08.2015 (poniedziałek) w godz. 13:30-14:30

18.08.2015-18.08.2015r. (wtorek) w godz. 9:00-11:00

Parafia Chrystusa Króla, ul. ks. Jałowego 37, Rzeszów

Zapisu należy dokonać osobiście!

Telefon do kontaktu: 791 793 103

Udział w zajęciach jest **BEZPŁATNY!**

Ilość miejsc ograniczona.

