

KROUŽKY PRO SENIORY

Název kroužku	Intenzita	Anotace kroužku
Senior jóga 1 a 2	1 h/týdně	Jóga pro seniory je ideální cestou, jak zlepšit nejen své fyzické zdraví, ale vyladit i svou mysl do psychické pohody. Lekce jsou vedeny v klidném tempu a vždy se cvičí s ohledem k potřebám jednotlivců. Kromě jógových pozic budeme také využívat prvků flyjogy, cvičení na gym ballech i s dalšími pomůckami apod. Každá lekce bude ukončena relaxací.
Senior PC	2 h/týdně	V rámci PC pro seniory si ukážeme základní práci s PC, ovládání emailu a orientace v internetovém prostoru. Budeme se ale také věnovat mobilním telefonům a jejich ovládání a využívání aplikací. Řekneme si něco o sociálních sítích, jak najít zajímavé přednášky, kde se dají sledovat filmy a jak prakticky využívat služby PC a mobilu. Celá lekce probíhá v klidném tempu a je dostatek času na dotazy a opakování. Nemusí se tak bát ani naprostí začátečníci.