**Klub seniorů „KLUBÍČKO“** 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Akce** | | | |
| středa | 3. 9. | 9:00-10:00 | Relaxační cvičení |
|  |  | 10:00-11:00 | Kavárna kafíčko |
| středa | 10. 9. | 9:00-10:00 | Relaxační cvičení |
|  |  | 10:00-11:00 | Kavárna Kafíčko |
| středa | 17. 9. | Dovolená | Relaxační cvičení |
| středa | 24. 9. | 9:00-10:00 | Relaxační cvičení |
|  |  | 10:00-12:00 | Kavárna Kafíčko + **turnaj v pétanque** |
| středa | 1.10. | 9:00-10:00 | Relaxační cvičení |
|  |  | 10:00-12:00 | Kavárna Kafíčko + **turnaj kroketu** |
| **Od 7. 10. do 5. 11. z důvodu pracovní neschopnosti se relaxační cvičení nebude konat.** (další termíny uveřejníme v Jílovské Sově) | | | |
| **24. 9. proběhne turnaj ve hře PETANQUE.**  **Pétanque je hra, kde je cílem vrhnout kovové koule co nejblíže k malé dřevěné kuličce (prasátku), které se říká „košonek“.** **Hra bude probíhat na školní zahradě u budovy v ulici Kostelní. Přijďte si zahrát a pobavit se.** | | | |
| **1. 10. proběhne turnaj ve hře KROKET.**  **Cílem kroketu je jako první projít svou koulí všechny branky v určeném pořadí a dotknout se cílového kolíku, a to s použitím kladiva a co nejmenšího počtu úderů. Hra bude probíhat na školní zahradě u bodovy v ulici Kostelní.**  **Přijďte si zahrát a pobavit se.** | | | |

*Změna programu vyhrazena (např. dle zájmu účastníků).*

**Relaxační cvičení** – Pod vedením zkušené fyzioterapeutky (Aleny Frkalové, Dis.) si protáhnete tělo dle vašich možností. Karimatka vítána.

**Kavárnička Kafíčko** – Přijďte kdykoliv v průběhu otevírací doby nebo třeba jen zrelaxovat po cvičení, popovídat si s přáteli.

**Vstup zdarma**, symbolický poplatek za kávu či čaj. **Bezbariérový vchod do budovy Střediska volného času v ulici Kostelní (budova ZŠ Jílové) je z boku od kostela, je zde zvonek, na který zazvoňte. Tel. kontakt: 775 300 661.**

Text: SVČ při ZŠ Jílové