

# PROGRAM

## MÁJ

**11. 5. 2021 | 9.30**

**Pravidelne každý utorok**  
Vstup voľný

### **Petanque**

Prijemné chvíle na vzduchu s priateľmi, pohyb a pravidelný tréning.  
Viedenská cesta, nábrehie Dunaja pri Au Cafe, Bratislava

**12. 5. 2021 | 9.30**

**Pravidelne každú stredu**  
Vstup 3,50 Eur/hod

### **Joga pre seniorov**

Jemná, fyzicky nenáročná joga, vedená s dôrazom na koordináciu pohybu s dychom.  
Kreatívne centrum Vitaja Ventúrska 3, Bratislava

**18. 5. 2021 | 10:00**

Vstup voľný

### **Prednáška „Nordic walking“**

Prednášku s ukázkami o tom, čo je to aktívna chôdza so špeciálnymi paličkami.  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**20. 5. 2021 | 10:00**

**Pravidelne každý štvrtok**  
Vstup voľný

### **V ovocnom sade**

Záhradné Rady a tipy záhradnej nadšenkyne Marty Tokár  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**24. 5. 2021 | 10:00**

Vstup voľný

### **Turistická vychádzka na Devínsku Kobylu**

Pozývame vás na príjemnú prechádzku krásnou prírodou s paličkami, alebo bez palíc.  
Zraz na Dúbravskej Hlavici

Joga rezervácia: [stefantopolsky@gmail.com](mailto:stefantopolsky@gmail.com)

Na podujatia je potrebná rezervácia miesta na [staledobri@gmail.com](mailto:staledobri@gmail.com)

---

### **Koučing**

Priebežne ponúkame aj pro bono koučing s Mariou Drahošovou, online, alebo aj osobne, po dohodnutí konkrétneho termínu na [drahosova@vitaja.sk](mailto:drahosova@vitaja.sk)



# STÁLE DOBRÍ

[www.staledobri.sk](http://www.staledobri.sk)  
0948 644 622  
[staledobri@gmail.com](mailto:staledobri@gmail.com)

Prispieť môžete:  
SK16 1100 0000 0029 4403 2084

