

# PROGRAM

## SEPTEMBER

**7. 9. 2021 | 10:00**

Vstup 4 Eur

### Prechádzka mestom

Zaujímavosti o histórii Bratislavského hradu so Zuzanou Godárovou.  
Bratislavský hrad, hlavný stup - Viedenská brána

**9. 9. 2021 | 10:00**

Vstup voľný

### V ovocnom sade

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

**13. 9. 2021 | 9:30**

Vstup voľný

### Eco upratovanie

Príďte sa inšpirovať na workshop s praktickými ukážkami  
v spolupráci s o.z. Živica.  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**16. 9. 2021 | 9:30**

Vstup voľný

### Rozprávanie o bylinkách III.

Pani Zuzana Lisá z Bylinkovej dielne Saleyi, bude pokračovať  
v rozprávaní o bylinkách a ich využití.  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**20. 9. 2021 | 13:00**

Pravidelne každý pondelok

### Koordináčné cvičenie pre seniorov

Cvičenia sú zamerané na zdokonalenie koncentrácie mozgu.  
Lektorka: Silvia Valovičová  
Mestský ovocný sad v Petržalke, Macharova 8, Bratislava

**UTOROK | 9:30**

Pravidelne každý utorok

Vstup voľný

### Petanque

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

**STREDA | 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

**ŠTVRTOK | 8:00**

Pravidelne každý štvrtok

Vstup voľný

### V ovocnom sade

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

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

Na všetky 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)