**Zvonkohra z.s. SEN SEN Teplice**

 



**ZACVIČME SI S JOLANKOU**

**CVIČENÍ A POHYB U ŽIDLE S HUDBOU PRO ZRALÉ ŽENY**

Toužíme po lepší náladě?

Zacvičme a také si zatančeme u židle.

Zažijeme instantní radost. Známe přísloví "Tančete, jako kdyby vás nikdo neviděl"

Zkusíme se jím řídit a zažijeme rychlý pocit úlevy i radosti.

Cvičením a tancem proti smutku – pojď s námi do toho

**Pravidelně 1x týdně v úterý od 13,30 na Gymnáziu Teplice, Alejní ul.**

**Tak přijď, první schůzka je v úterý 14. 9. 2021 od 13,30 a jedeme dál, pravidelně.**

**Jsme tady a máme radost, cvičení nás baví, je to skvělá energie. Jsme pěkná, přátelská parta, nechybí úsměv a legrácky, rozzářené oči.**

**Cvičit , setkávat se spolu a s Jolankou se stává samozřejmou součástí našeho života.**

**Mgr. Jolana Mrzenová, Gymnázium Teplice**

****

****

****

****

**Děkuji všem ženám, které chodí společně cvičit. Děkuji Jolance Mrzenové za skvělou pozitivní energii, kterou nás naplňuje. Děkuji vedení Gymnázia Teplice za několikaleté přátelství, za spolupráci, vstřícnost a velkorysou podporu našich seniorských aktivit.**

**Helena Voctářová, Zvonkohra z.s. SEN SEN Teplice, LIDÉ SPOLU A SOBĚ**