



SZENIOR MOZGÁSNAPOK

2023. október 9. és 14. között, egy héten keresztül minden napra jutott valamilyen mozgásos program.

Helyén volt az „akarókája” tagjainknak, amikor részt vettek az októberben szervezett egyhetes programon

Hétfőn ping-pongoztunk, kedden-szerdán tornáztunk, ismerkedtünk a petanque játékkal, **csütörtökön** gyalogoltunk egy nagyot. Egészségügyi témájú előadást hallgattunk, megmérték a vérnyomásunkat, vércukorszintünket. **Pénteken** délután 150 örömtáncos ropta a táncot a Zsolnay negyed udvarában. **Szombaton** ráadásul még a nordic walking botok helyes használatát is gyakoroltuk.

Azon túl, hogy tettünk az egészségünkért, még apró ajándékokat (pólókat, hátizsákokat, müzli szeleteket, gyümölcsöt) is kaptunk.

Köszönet a szervezőknek, a közreműködőknek és a támogatóknak:

Nyugdíjasok Egyesülete,
Baranya Megyei Szabadidősport Szövetség,
Bozóné Szabó Renáta,
Regenárium,
Szenior Teniszkлуб,
Szenior Örömtánc-oktatók,
Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata,
Zsolnay Örökségkezelő Kht.

