



Trénujte svůj mozek v pohybu!

Kognitivní trénink pro seniory s virtuální realitou a neurogymnastikou v centru Prahy

Základní informace

Termín: **od 28. 4., 1x týdně po dobu 8 týdnů**

ÚTERÝ nebo ČTVRTEK 10:00 - 12:00 – vyberte si jednu variantu

Útřední knihovna Městské knihovny v Praze (Mariánské náměstí 98/1, Praha 1)

Kognitivní vyšetření se zpětnou vazbou před zahájením a po ukončení programu.

Proč se přihlásit?

Trénink pro tělo i hlavu: kombinace trénování mozku a těla – program obohacen o zábavná fyzická cvičení (**neurogymnasitiku**) podporující kognitivní funkce prostřednictvím pohybu

Moderní technologie: trénování ve virtuální realitě v prostředí malého města, supermarketu, pouťové střelnice a dalších pod dohledem lektora

Individuální přístup: příjemná atmosféra malé skupiny

Další informace a přihlášení do studie

MARKETA.ZAKURDAJEVA@NUDZ.CZ

Kapacita je velmi omezená – přihlašte se co nejdříve!