

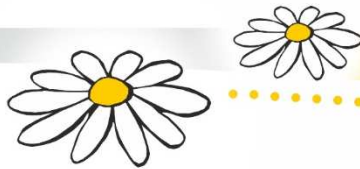


OBLASTNÍ CHARITA  
ŽĎÁR NAD SÁZAVOU

# KOPRETINA

CENTRUM PRO RODIČE S DĚTMI

POBOČKA ŽĎÁR NAD SÁZAVOU



## Pohybové aktivity

### 1. Maminky s dětmi od 1 roku do 2 let

Středa 9.30 - 10.30 hod.

### 2. Maminky s miminky od 4 do 12 měsíců

Středa 10.30 - 11.00 hod.



**lektorka Romana Sochová**

**1. cvičení:** pomocí písniček a říkanek se rodiče učí, jak správným způsobem rozvíjet motorické schopnosti svého dítěte a rozvíjet koordinaci těla

**2. cvičení:** zaměřené na posílení a zpevnění kritických partií ženského těla zejména pánevního dna v kombinaci se cvičením pro děťátka, přizpůsobené věku, sdílení osobních zkušeností

Bližší informace u pracovníc Kopretiny

**Prostory Kopretiny naleznete naproti nákupnímu centru Convent, v atriu hotelu Morava, kde je Správa Oblastní charity, v 1. patře dveře č. 15.**



POBOČKA ŽĎÁR NAD SÁZAVOU

Horní 22, 591 01 Žďár nad Sázavou  
tel 731 130 775 | e-mail kopretina1@zdar.charita.cz  
odpovědná pracovnice: Bc. Martina Cočevová

[www.zdar.charita.cz](http://www.zdar.charita.cz) @ochzr



PROGRAMY



PODPORUJÍ NÁS



Aktivity projektu Kopretina – centrum pro rodiče s dětmi jsou podpořeny z dotačního programu Rodina.

