

Spolek rodičů a přátel školy při ZŠ Jedovnice zve všechny maminky na akci

## “Den jen pro mě”

V sobotu 30. listopadu od 9:00 v tělocvičně základní školy.

**Program:** 9:00 - 9:30 výroba osobního vonného oleje  
9:45 - 11:15 pilates HIIT  
10:30 - 11:15 jóga

Po skončení dopoledního programu se přesuneme na oběd do Olšovce a po obědě na procházku (dle počasí), příp. zůstaneme na posezení u sklenky vína.

Přijďte si aktivně odpočinout, dopřát čas sami sobě, zkusit si různé formy cvičení, pokud máte chuť, ale v běžných pracovních dnech nemáte prostor.