



senior
fitness

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

pro všechny bez omezení věku

Kde: Taneční studio DANZA

Okružní 433/1, Brno - Lesná

Kdy: úterý 10:15-11:15 hod. / začínáme 17.9.2024

Poplatek: 100,- Kč / lekci

(90 Kč / lekci při koupi permanentky na 10 lekcí)

Cvičitelka: Hana Mészárosová

tel.: 775 888 995, hana@meszaros.cz



**Pojďte si vyzkoušet zdravotní skupinové cvičení
zaměřené na správné držení těla.**

Budeme uvědomněně pracovat s naší pávní, páteří a velkými klouby, cvičení nám dodá mobilitu a pružnost těla. Může být i základem **prevence** bolesti zad a kloubů či bolesti hrudníku, krční páteře a mezi lopatkami, problémy s chodidly aj. **Cvičení není určeno pro lidi s akutními bolestmi pohybového aparátu.**

Těší se na vás trenérka z IQ akademie Hana Mészárosová.

První lekce 17.9.2024 je ZDARMA.

www.seniorfitnes.cz