



CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

Kde: MAJÁK

Dusíkova 824/5, 638 00 Brno-sever

Kdy: pondělí 15-16 h

Spoluúčastnický poplatek: 70,- Kč

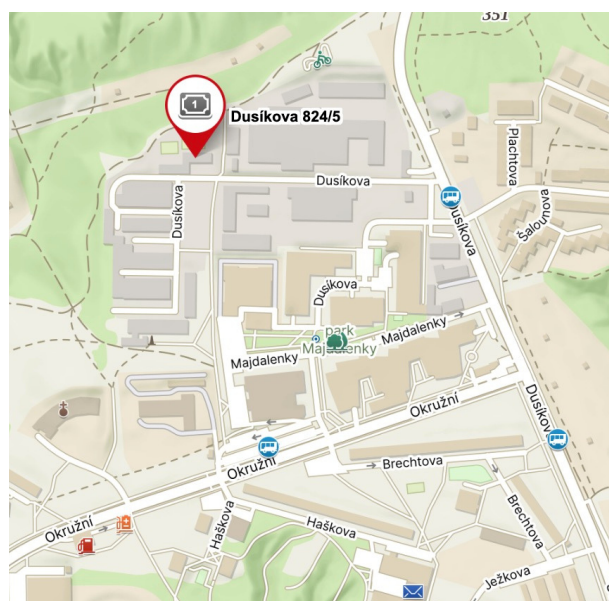
Cvičitelka: Kateřina Veselá

tel.: 730 975 101, kvesela@gmail.com

Pravidelné cvičení

- pomáhá od bolesti zad
- pomáhá udržovat klouby a svaly v kondici
- zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce
- zlepšuje dýchání a činnost plic
- podporuje správnou činnost trávicí soustavy
- zlepšuje náladu

www.seniorfitnes.cz



UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST