



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Kde: Rezidence Cézava

Štefánikova 1132, Újezd u Brna

Kdy: čtvrtek 16:00-17:00 hod.

Poplatek: 60,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Silvie Wagnerová

tel.: 605 176 817, wagnerova.lod@seznam.cz



Proč se věnovat zdravotnímu cvičení pravidelně

- 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

Výhody skupinového zdravotního cvičení

- uzpůsobeno tempu a potřebám lidí 50+ (udržuje a zlepšuje jejich fyzickou a psychickou kondici)
- kvalifikovaní a zkušení cvičitelé, kteří umí pracovat se specifiky stárnutí
- zábava a radost z pohybu ve skupině lidí podobného věku

**Chcete-li se přidat,
kontaktujte lektorku.**

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST
www.seniorfitnes.cz

TĚŠÍME SE NA VÁS!