



CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

Kde: Fitklub Leni Švecové

Ve Strouze 177, 389 01 Vodňany II

Kdy: středa 14-15 h

Spoluúčastnický poplatek: 70,- Kč

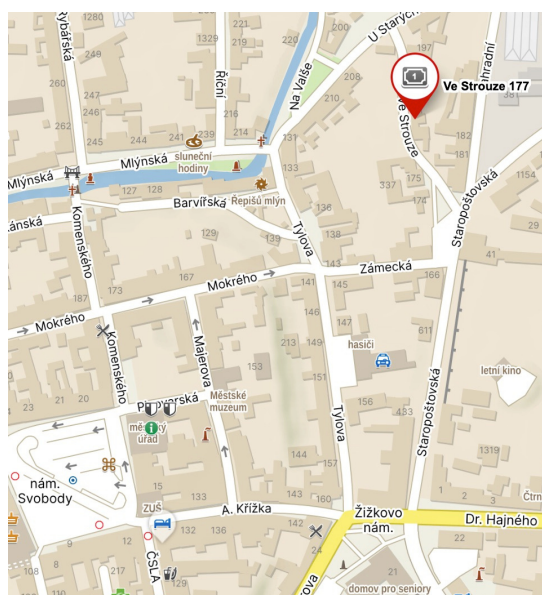
Cvičitelka: Jitka Kyselková

tel.: 732 574 552, kyselkova.jitka@seznam.cz

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