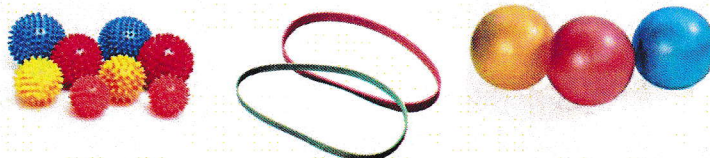


Senior fitness z.s. Vás zve na

Zdravotní cvičení pro seniory

Pojďte si zacvičit, protáhnout se, zlepšit fyzickou kondici a stabilitu. Cvičíme se cvičebními pomůckami i bez nich. Jedná se o nenáročné zdravotní cvičení pro seniory.

Cvičení není omezené věkem, záleží na Vašich zdravotních možnostech. Naučíte se více porozumět svému tělu a načerpáte radost z pohybu a energii vedoucí k dobrému zdraví a spokojenosti.



Cvičení probíhá na adrese:

Pastorační centrum sv.Tomáše

Na Nábřeží 1650, Dobříš

čtvrtek 18:30-19.30 hod

Spoluúčastnický poplatek : 70 Kč



Senior fitness z.s, Uralská 770/6, Praha 6

Tel.281 910 522, recepce@seniorfitness.cz

www.seniorfitness.cz

Lektorka: Iva Konopásková,

kontakt: 773 702 028, iva.konopaskova@centrum.cz