



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Kde: TJ Lokomotiva Beroun

Tyršova 85, Beroun

Kdy: pátek 9:30-10:30 hod.

Poplatek: 80,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Jana Perglová

tel.: 776 489 551, jperglov@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

**PRVNÍ CVIČENÍ
ZDARMA!**

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

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST

www.seniorfitnes.cz