



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

pro seniory

Kde: ART RUBIKON z.s.

Dobnerova 1375/24a, Olomouc

Kdy: pondělí 14:00-15:00 hod.

Poplatek: 80,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Dana Kacálková

tel.: 774 606 495, danakacalkova@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

**Začínáme 23.3.2026
1. cvičení zdarma!**

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST

www.seniorfitnes.cz