

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

pro ženy středního a staršího věku

Kde: tělocvična Fakultní základní školy
Tererovo nám. 919/1, Olomouc - Nová Ulice
(vchod boční brankou u tenisových kurtů)
Kdy: pondělí 18:45-19:45 hod.
Poplatek: 100,- 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

Začínáme 5.10.2026.

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