



CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

nejen pro seniory

Kde: Rodinné centrum OLIVY
8.května 503/27, Olomouc
Kdy: úterý 15:30-16:30 hod.
Poplatek: 70,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Dana Kacálková
tel.: 774 606 495, danakacalkova@seznam.cz

Proč se věnovat cvičení na židli pravidelně?

- pomáhá od bolesti zad
- pomáhá udržovat klouby a svaly v kondici
- přispívá k lepší kontrole váhy
- zlepšuje rovnováhu
- snižuje riziko pádů

Začínáme 6.10.2026!

Výhody skupinového cvičení

- udržování kontaktů s ostatními lidmi
- kvalifikovaní a zkušení cvičitelé
- zlepšení nálady

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST

www.seniorfitnes.cz