



CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lehké cvičení pro uvolnění a relax (dechové cvičení, protažení dolních a horních končetin, hry s míčem).

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi, mají omezenou pohyblivost nebo se cvičením začínají po delší pauze.

Kde: Rodinné centrum OLIVY z. s.

8. května 503/27, 779 00 Olomouc
(naproti kostelu sv. Mořice)

Kdy: pondělí 14:15-15:15 h / 15:30-16:30 h

Poplatek: 70,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Jarmila Ospálková

tel.: 772 729 909, jaruospalkova@gmail.com



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

Výhody skupinového cvičení

- udržování kontaktů s vrstevníky
- kvalifikovaní a zkušení cvičitelé
- zlepšení nálady

**JIŽ 16 LET S VÁMI
TĚŠÍME SE NA VÁS!**

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST
www.seniorfitness.cz