

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Kde: Centrum volného času
Vietnamská 1541/3, Ostrava-Poruba
Kdy: pondělí 9:30-10:30 hod.
Poplatek: 70,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Mgr. Jana Zarembová
tel.: 601 386 218, jana.zarembova@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 LEKCE ZDARMA!
Přidejte se k nám.

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