



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Kde: Bugifit, Balbínova 323/6, Praha 2

Pro cvičence s trvalým pobytem v Praze 2.

Kdy: středa 11-12 hod. - začínáme 16.9.2026

Cvičitelka: Helena Hyanová

Kdy: pátek 10-11 hod. - začínáme 18.9.2026

Cvičitelka: Pavla Navrátilová

Poplatek: 50,- Kč / 60 min.

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

**Lekce 18.9.2026
ZDARMA!**

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

