



# Zdravotní cvičení pro seniory

Pravidelně od 4. března 2026

**Středa 17–18 hod.**

**Budova CVA**, Na Okruhu 395/1, Praha-Přísnice



Pořádá CVA ve spolupráci  
se Senior Fitness z.s.

[www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)

## Důvody, proč se věnovat zdravotnímu cvičení pravidelně?

- Pomáhá od bolesti zad
- Pomáhá udržovat svaly v kondici
- Zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce
- Zlepšuje dýchání a činnost plic
- Podporuje správnou činnost trávicí soustavy
- Zlepšuje náladu

## Výhody skupinového zdravotního cvičení

- Uzpůsobeno tempu a potřebám cvičenců
- Kvalifikovaná a zkušená cvičitelka
- Pohybová aktivita, kde jste ve skupině lidí podobného věku
- Zábava a radost z pohybu

Cena jedné lekce 50 Kč

