



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Kde: ZŠ Bolevecká

nám. Odboje 550/18, 323 00 Plzeň

Kdy: pondělí 15:30-16:30 hod.

Poplatek: 80,- Kč / 60 min.

Cvičitelka: Mgr. Radka Červená

tel.: 603 527 263, navratilova.radka@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

**TĚŠÍME SE NA VÁS
od 5.1.2026!**

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