



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Kde: Centrum volného času BOSA

Ostopovická 342/29, 642 00 Brno-Bosonohy

Kdy: pátek 10-11 h

Spoluúčastnický poplatek: 80,- Kč

Cvičitelka: Romana Brzobohatá

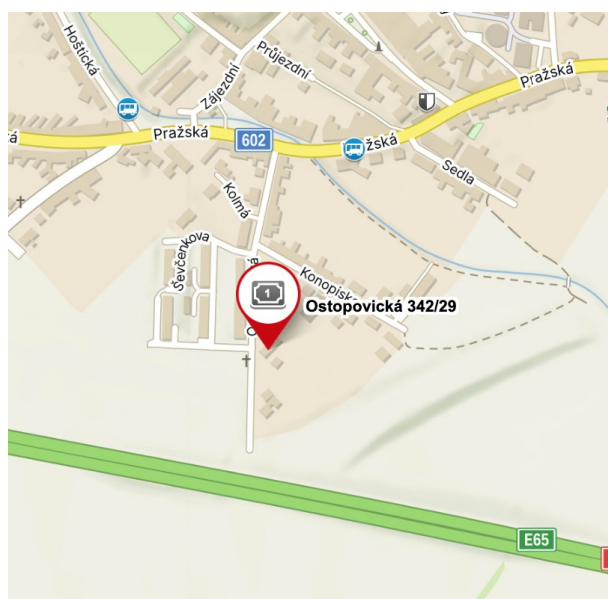
tel.: 734 745 867, prada00@gmail.com@seznam.cz

Pravidelné cvičení

- 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

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST

www.seniorfitnes.cz



Začínáme 5. ledna 2024, první lekce ZDARMA.