



# CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

**Kde: Rákosníček Děčín, z.s.**

Provaznická 1168/16, 405 02 Děčín 1

**Kdy: středa 14-15 h**

**Spoluúčastnický poplatek: 70,- Kč**

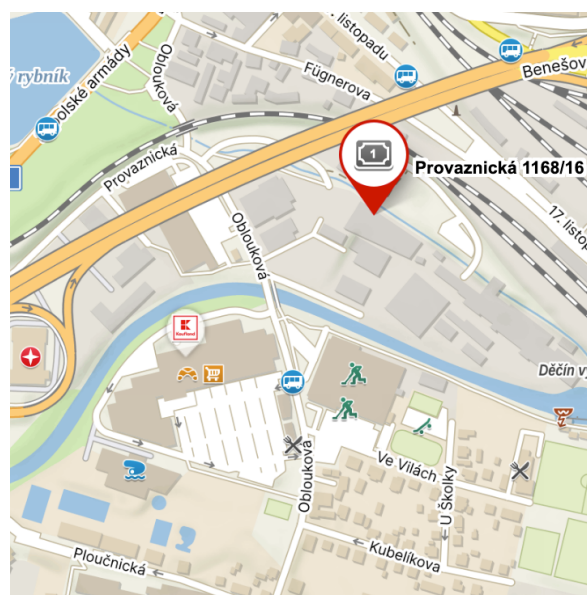
**Cvičitelka: Marie Čiháková**

tel.: 604 366 163, alefinka@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

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



**UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST**