



# CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

**Kde: ADALBERTINUM**

Hradecká kulturní a vzdělávací společnost s.r.o.

Československé armády 300/22, 500 03 Hradec Králové

**Kdy: pátek 10-11 h**

**Spoluúčastnický poplatek: 60,- Kč**

**Cvičitelka: Petra Kočí**

tel.: 732 564 741, petrakoci.vsestary@gmail.com

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



**UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST**