



# CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

**Kde: tělocvična Alžbětiny lázně**

Smetanovy sady 1145/1, 360 01 Karlovy Vary

**Kdy: úterý 14-15 h** (sraz na recepci ve 13:45 h, společný odchod do tělocvičny, podložku pod nohy s sebou)

**Spoluúčastnický poplatek: 80,- Kč**

**Cvičitelka: Daniela Barbora Jugasová**

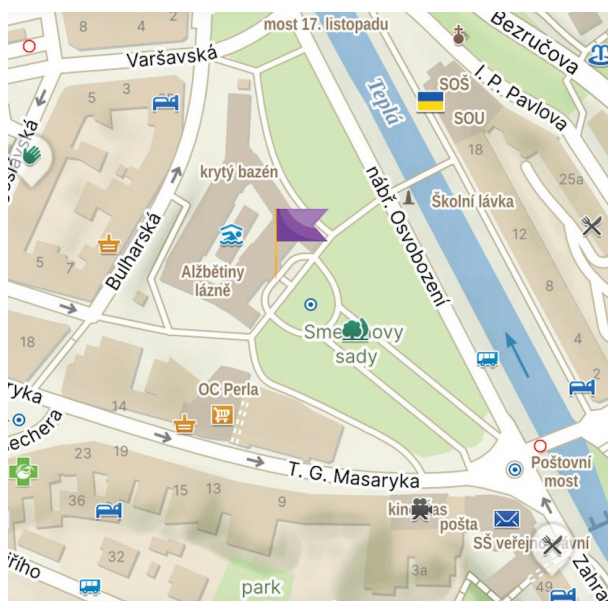
tel.: 734 376 344, jagadan@seznam.cz

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



**Začínáme 5. března 2024, první lekce ZDARMA.**