



CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Vhodné pro všechny, kteří už nezvládnou cvičení na zemi.

Kde: Rodinné centrum OLIVY z. s.

8. května 503/27, 779 00 Olomouc (naproti kostela sv. Mořice - projít průjezdem do dvora - prosklené dveře)

Kdy: pondělí 14:15-15:15 h

Spoluúčastnický poplatek: 70,- Kč

Cvičitelka: Jarmila Ospálková

tel.: 772 729 909, jaruospalkova@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

UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST

www.seniorfitnes.cz



Začínáme 8. dubna 2024 - první lekce ZDARMA.