

CVIČENÍ

nejen pro seniory

- Posílení svalů, protažení a uvolnění
- Cvičení ve stoje, na židli a na podložce
- Rovnováha a vestibulární systém – prevence pádů
- Příjemná atmosféra a radost z pohybu



Instruktor
tělesné výchovy
Karla Smolíková
tel.: 775 231 301

Pondělí	Křenovy	17.00 hod.
Středa	Stod	10.00 hod.
Čtvrtek	Merklín	8.30 hod.
	Dnešice	10.00 hod.
	Krchleby	16.30 hod.