

**Senior fitnes z.s. Vás zve na**

## **Zdravotní cvičení pro seniory**

Pojďte si zacvičit, protáhnout se, zlepšit fyzickou kondici a stabilitu. Cvičíme se cvičebními pomůckami i bez nich. Jedná se o nenáročné zdravotní cvičení pro seniory.

**Cvičení není omezené věkem, záleží na Vašich zdravotních možnostech.** Naučíte se více porozumět svému tělu a načerpáte radost z pohybu a energii vedoucí k dobrému zdraví a spokojenosti.



**Cvičení probíhá na adrese:**

**Pastorační centrum sv.Tomáše**

**Na Nábřeží 1650, Dobříš**

**čtvrtek 18:30-19.30 hod**

**Spoluúčastnický poplatek : 70 Kč**



Senior fitnes z.s, Uralská 770/6, Praha 6

Tel.281 910 522, [recepce@seniorfitnes.cz](mailto:recepce@seniorfitnes.cz)

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

Lektorka: Iva Konopásková,

kontakt: 773 702 028, [iva.konopaskova@centrum.cz](mailto:iva.konopaskova@centrum.cz)