

Senior fitness z. s. Vás srdečně zve na pravidelné

ZDRAVOTNÍ A KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Přijďte si vyzkoušet nenáročné zdravotní cvičení pro seniory se zaměřením na zlepšení fyzické kondice a stability.

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

Naučte se porozumět svému tělu a načerpejte novou energii vedoucí k dobrému zdraví i spokojenosti.

***Adresa: Komunitní a rodinné centrum,
Záhorského 4, Praha 5 - Barrandov***

Termín: každý čtvrtek 9:00 - 10:00 a 10.00 - 11.00 hod.

Spoluúčastnický poplatek: 50,- Kč



**Cvičení probíhá pod vedením cvičitele Jana Šimla,
tel.: 732 381 138, simlik@seznam.cz**



Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč
tel.: 281 910 522, e-mail.: recepce@seniorfitness.cz
www.seniorfitness.cz



Cvičení probíhá za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR, městské části Prahy 5, Magistrátu hl. města Prahy a Ministerstva práce a sociálních věcí.