



KONDIČNÍ A ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ nejen pro SENIORY

Bude se jednat o **relaxační cvičení v pomalém tempu** zaměřené na celou pohybovou soustavu, páteř a klouby. **Cvičení je ideální nejen pro seniory**, ale i ostatní cvičence, kteří mají rádi zdravý pohyb. **Začínáme 22.9.**

JAK TO BUDE PROBÍHAT?

- Budeme se setkávat **1x týdně vždy každé úterý od 14 hodin** v krásné tělocvičně mateřské školky v Mrači
- Naše setkávání bude nejen o cvičení, ale také popovídání si v příjemném a přátelském prostředí
- Cvičení bude v pomalém tempu přizpůsobené každému z Vás.

KDO VÁS BUDE CVIČENÍM PROVÁZET?

- Dana Drmelová, akreditovaná lektorka Senior fitness

VÍCE INFORMACÍ A REZERVACE MÍSTA:

- telefonicky, emailem nebo osobně na recepci mateřské školky MiniSvět (Diana tel: 602 348 255, recepce@minisvetskolka.cz)