

Ve zdravém těle zdravý duch

# Cvičení nejen pro seniory s cvičitelkou Martinou

Přijďte si udržet kondici za pomoci aerobně-posilující hodiny



## Zlepšíte si:

- Fyzickou kondici
- Dýchání
- Pružnost těla

## Odstraníte:

- Pocity únavy
- Posílíme ochablé svalstvo
- Protáhneme zkrácené svaly

**Kdy:** každé pondělí 8:50 - 9:40 hod.

**Kde:** Pod Tvrzí 394, 250 70 Odolena Voda (RC Sluníčko)

**Cena:** 70,-Kč osoba

**Začínáme po prázdninách 7. 9. 2020. Je nutná rezervace.**

Myslete na to, že v každém věku se můžeme cítit fajn, nejen po fyzické stránce, ale také duševní. Hodina v kruhu příjemné společnosti Vám určitě udělá dobře



Bude se na vás těšit Martina Macková

Web: [www.tvavyzva.cz](http://www.tvavyzva.cz), tel: 736 473 427