

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 čtvrtěk 8:30 - 9:20 hod

**Kde:** Dlouhá 52, Komunitní centrum Bášť

**Cena:** 70,-Kč osoba

**Začínáme 17. 9. 2020. První hodina je ZDARMA.**

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