



# CVIČENÍ PRO SENIORY

Z DOMU S PEČOVATELSKOU  
SLUŽBOU V RŮŽOVÉ ULICI

Přijďte si zacvičit a zlepšit si tak svůj zdravotní stav.

Výhody, které cvičení přináší:

- zlepšení pohyblivost těla
- zlepšení držení těla
- posilování svalstva
- redukce hmotnosti
- zlepšení rovnováhy těla a koordinace pohybů
- pozitivní ovlivnění psychiky

**Kdy a kde se cvičí?**

**Pondělí 11. května 2015 od 9.00 hodin  
v prostorách organizace MESADA, občanské sdružení.**