



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 25. května 2015 od 8.30 hodin
v prostorách organizace MESADA, občanské sdružení.**