

Senior fitness z. s. Vás srdečně zve na pravidelné

## ZDRAVOTNÍ A KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Přijďte si vyzkoušet nenáročné zdravotní cvičení pro seniory se zaměřením na zlepšení fyzické kondice a stability.

**Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.**

**Naučte se porozumět svému tělu a načerpejte novou energii vedoucí k dobrému zdraví i spokojenosti.**

**Adresa: Komunitní a rodinné centrum,**

**Záhorského 4, Praha 5 - Barrandov**

**Termín: každý čtvrtek 9:00 - 10:00 a 10.00 - 11.00 hod.**

**Spoluúčastnický poplatek: 50,- Kč**



**Cvičení probíhá pod vedením cvičitele Jana Šimla,  
tel.: 732 381 138, simlik@seznam.cz**



Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč  
tel.: 281 910 522, e-mail.: [recepce@seniorfitness.cz](mailto:recepce@seniorfitness.cz)  
[www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)



*Cvičení probíhá za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR, městské části Prahy 5, Magistrátu hl. města Prahy a Ministerstva práce a sociálních věcí.*