

## Kurz zdravotního cvičení

KURZ ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ - lektor Viera Jedličková

- úterý od 14 do 15h (začátek 8. 9.)

Kurz nabízí cvičení pohybového cvičení na uvolnění svalstva a s využitím rehabilitačních technik s důrazem na udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové fyzické odolnosti seniorů.