MILÍ SENIOŘI,
STARTUJE PRO VÁS *NOVÝ CVIČEBNÍ PROGRAM*:

CVIČENÍ PRO SENIORY A SENIORKY

- **SESTAVY PRVKŮ PRO ZAČÁTEČNÍKY**
- **PROTAHOVACÍ CVIČENÍ**
- **JEDNODUCHÉ PRVKY JÓGY**
- **RELAXAČNÍ METODY**
- **DOPROVOD HUDBY**

BUDETE POTŘEBOVAT: POHODLNÉ SPORTOVNÍ OBLEČENÍ, SPORTOVNÍ OBUV, PODLOŽKU NA CVIČENÍ

MÍSTO KONÁNÍ: TĚLOCVIČNA ZŠ HORNÍ MOŠTĚNICE

ZAČÍNÁME: V ÚTERÝ 13.10.2026 OD 16:00

TĚSÍ SE NA VÁS CVIČITELKA PAVLÍNA.

PRO PŘÍPADNÉ DOTAZY VOLEJTE NA ČÍSLO 720 200 202