



**S E N I O R F I T N E S**

# **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ V BAZÉNU**

## **se Senior fitness z. s.**

**Adresa:** krytý bazén Kopřivnice, Husova 1340

**Čas:** každé úterý 8:30 - 9:30 (60,- Kč)

**Vratná záloha na čip je 100,- Kč.**

**Začínáme cvičit 18. září 2018**

Přijďte si vyzkoušet nenáročné zdravotní cvičení ve vodě 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 nečerpejte novou energii vedoucí k dobrému zdraví i spokojenosti.

**Kateřina Harabišová**  
lektorka zdravotního cvičení

tel.: +420 777 661 333

e-mail.: [kharabis@vlcovice.net](mailto:kharabis@vlcovice.net)