

CVIČENÍ PRO SENIORY



Pondělí 15 – 16h

Skupinové rekondiční cvičení pomáhá zlepšit fyzickou kondici a načerpat novou energii.

Posilování svalů mírnou formou. Strečink napomáhá obnovit původní pružnost svalů.

Do lekcí jsou zařazeny i různé balanční pomůcky potřebné pro provádění rehabilitačních cviků. Cvičení pro seniory probíhá pod dohledem zkušené lektorky.