



Cvičení (NEJEN) pro seniory

**Kondičně - zdravotní cvičení
při hudbě,
s využitím různých pomůcek: velké míče, overbally,
hůlky na nordic walking, bosu...**

Intenzita cvičení a náplň lekce je vždy přizpůsobena fyzickému i psychickému stavu cvičenců

Přidejte se k nám!

**Každé pondělí od 16:00 do 17:00
ve Fit studiu JITKA, Stehlíkova 823 ve Slaném.**

**Lekce jsou vedeny kvalifikovanou cvičitelkou
zdravotně – kondičního cvičení seniorů a žen středního věku..**

Cena lekce: 50,- Kč

[www. fitstudiojitka.cz](http://www.fitstudiojitka.cz)