

**Klub REMEDIUM
Centrum aktivit pro seniory**

Klub REMEDIUM nabízí pro seniory KURZ

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

lektorka: Jaroslava Kopecká

čtvrtek 9.00–9.45

13. 2. – 29. 5. 2025

Cena kurzu: 1190,- Kč/14 lekcí

Cvičení na židlích je vhodné pro všechny, kdo hledají nenáročnou formu pohybu. V kurzu odpadá složité vstávání ze země, ale přesto cvičení spěje ke kvalitnímu procvičení kloubů, protažení svalů a odbourávání bolesti zad. Jednotlivé cviky lze přizpůsobit individuálním možnostem a momentálnímu zdravotnímu stavu.

Možnost ukázkové lekce ZDARMA

**více informací o kurzu a zápisu v Klubu Remedium
Táboritská 22, Praha 3**

Praha 3, tel. 222 712 940, senior@remedium.cz, www.vstupujte.cz