



CVIČENÍ

**Příznivci zdravého pohybu
jsou zváni
na cvičení s rehabilitačním zaměřením,**

které se bude konat pravidelně

**ve čtvrtek od 18:00 do 19:00 hod.
od 11. října 2018 v sokolovně v Lovčičkách**

Vítáni jsou všichni, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví - ženy i muži.
Cvičení bude zaměřené na protažení celého těla, zvětšení pohybového rozsahu, posílení horních
a dolních končetin, zádového i břišního svalstva.

Zájemci musí mít vhodné sportovní oblečení, karimatku a sportovní obuv na přezutí.

Cvičení povede Mgr. Dana Matyášová.

Těším se na vás!