

Cvičení „na Dělnáku“

PRO SENIORY S FYZIOTERAPEUTEM



Máte bolesti zad? Šíje nebo kloubů? Pojd'te si zacvičit pod vedením známé fyzioterapeutky **Mgr. Julie Jelínkové**. Přijďte posílit ochablé svaly a protáhnout ty zkrácené, samozřejmě s ohledem na vaše zdravotní možnosti. Budeme provádět dechová cvičení i relaxace. Cvičí se ve stoje, v sedě na židli či na míči i na podložce na zemi. Cílem je bolesti zmírnit a zlepšit celkovou fyzickou kondici.

Cvičení probíhá každé úterý v malém sále **KD Dělnák**, na ulici Klajdovská 28, Brno-Líšeň od 10.00–11.00 a od 11.00– 12.00 h.
Cena za I. pololetí: 600 Kč
Začínáme: 16. 9. 2025



Více informací o práci Mgr. Julie Jelínkové najdete na www.juliejelinkova.cz
Přihlášky se vyplňují přes web. stránky Kulturního centra Líšeň www.kclisen.cz.
Pro více informací volejte:

Petra Pazderová, 734 546 149, pazderova@kclisen.cz