

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, na míči, na podložce na zemi. Cílem je bolesti zmírnit a zlepšit tak celkovou fyzickou kondici.

Cvičení probíhá každé úterý v malém sále **KD Dělnák**, na ulici Klajdovská 28, Brno-Líšeň od 10-11 hod. a od 11-12 hod.

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

Kontaktní osoba KCL: Petra Pazderová, 734 546 149, pazderova@kclisen.cz