
Sportovní akce, pro zdraví

Senior fitness (ČR)

Senior fitness mají pro vás připravenou nabídku akcí pro seniory: Zdravotní cvičení na podložkách, v bazénu a na židlích v Praze a ostatních místech ČR.

Zdravotní cvičení pomáhá od bolesti zad a udržovat svaly v kondici, zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce, zlepšuje dýchání a činnost plic, zlepšuje náladu.

Cvičení probíhá v malých skupinách cca 8 až 12 lidí. Bližší informace o našich aktivitách naleznete na www.seniorfitness.cz