

**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 pro všechny, kdo hledá nenáročnou formu pohybu. V kurzu se odbourává složité vstávání ze země, ale přesto cvičení spěje ke kvalitnímu procvičení všech kloubů, protažení svalů a odbourávání bolesti zad. Jednotlivé cviky lze provádět dle vlastních možností a dle momentálního zdravotního stavu.

**Možnost ukázkové lekce ZDARMA**

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

Praha 3, tel. 222 712 940, [senior@remedium.cz](mailto:senior@remedium.cz), [www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz)