



**18. listopadu - neděle 13-14.30, 14.30-16 hod.**

# ZDRAVÁ ZÁDA - PRO SENIORY

**Classic Gym, Národních hrdinů 3, Praha 9 - Dolní Počernice**

Interaktivní přednáška o podstatě správného cvičení, tak abychom se vyhnuli bolestem zad. Stabilizační cvičení a posilování středu těla. Praktické provedení cviků přímo s účastníky akce. Přednáška se koná v tréninkovém sále. Podložky zajištěny, přezuvky a cvičební úbor s sebou.

## VSTUP ZDARMA!

Lektorka:

**Renata Čermáková**, trenérka se specializací na funkční trénink seniorů a juniorů, povoláním vrchní zdravotní sestra, aktivní závodnice triatlonu



**Program ZDRAVÍ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST s CLASSIC GYM**

Cyklus osmi interaktivních přednášek se cvičením. Prosíme o předběžnou registraci na tel.: **721 777 771** kvůli většímu komfortu účastníků.

**Tým Classic Gym se na Vás bude těšit**

Projekt realizuje MČ Praha - Dolní Počernice v rámci MA21 za podpory MHMP a dalších partnerů. Koná pod záštitou radního hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka.