



Máte zájem zůstat aktivní v jakémkoliv věku?

**Vyzkoušejte cvičení, které je nenáročné a vhodné
téměř pro každého!**

Cvičení pro klienty 50+ je nenáročné cvičení vhodné téměř pro každého, které pomáhá zlepšit fyzickou kondici a načerpat novou energii. Série cviků pomáhá udržovat vitalitu a fyzickou kondici na přiměřené úrovni, zpomaluje úbytek svalů a mírnou formou posiluje celé tělo.

Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ snížení bolesti zad, páteře a velkých kloubů
- ✚ zvýšení výkonnosti
- ✚ přispění k léčbě bolesti zad, hlavy a migrény, srdečněcévních potíží, vbočeného palce aj.

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor 10 lekcí.

Objednání každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky 724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

v naší péči