

# Cvičení v bazénu pro seniory Prahy 12

30.1.2024 - Alexandra Hromadová | Městská část Praha 12

**Pohyb ve vodě má blahodárné účinky na celý organismus.**

Při cvičení v bazénu jsou zapojovány všechny svalové skupiny a zlepšuje se fyzická kondice, hybnost i rovnováha. Zmírňují se bolesti zad a kloubů, únava, stres i svalové napětí. Navíc podpoříte svoji duševní pohodu a dobrou náladu. Poplatek za hodinovou lekci je 100 Kč. Zájemci z řad seniorů si mohou rezervovat místo telefonicky na čísle 724 004 893 nebo na e-mailu: [jnajmanova@seznam.cz](mailto:jnajmanova@seznam.cz).

<https://www.praha12.cz/cviceni-v-bazenu-pro-seniory-prahy-12/d-102741>