

Zdravotní cvičení v bazénu

9.9.2024 - | Městská část Praha 12

Městská část Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní ve spolupráci se Senior fitness z. s. nabízí lekce zdravotního cvičení v bazénu. Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé.

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.

Kdy: od 4. září 2024 do 25. června 2025, každou středu od 12:125 do 13:15 hod.

Kde: krytý bazén v Plaveckém stadionu Podolí

Přihlašování: zájemci o cvičení přihlašujte se lektorce na tel. 724 004 893 nebo e-mail:

jnajmanova@seznam.cz

Poplatek: 100 Kč na osobu za lekci (platí se v hotovosti na místě)

Lektorka: Jana Najmanová, jnajmanova@seznam.cz, tel.: +420 724 004 893

https://www.praha12.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_ktg=1839&id_org=80112