

# pravidelná cvičení pro upevnění zdraví, kondici a vitalitu

s prvky čínských cvičení a jógy  
Fyzicky nenáročný program pro  
všechny věkové kategorie



- Prevence proti bolesti kloubů, šlach a páteře
- Zlepšení koordinace a rovnováhy
- Posílení imunity
- Odstranění napětí a stresu
- Obnova životní síly



**Kdy:** každý pátek od 17,30 – 18,30hod.

Začínáme 9.9.2022

**Kde:** Z.Š. Bílý Potok tělocvična

Bližší informace na tel: **775 997335**

p. Jakubová ([www.taiji-shiatsu.cz](http://www.taiji-shiatsu.cz))