

## Pohybovo-relaxačné cvičenie pre seniorov 50+

Zimný aj letný semester

- ***Aeróbne aktivity***
- ***Silové aktivity***
- ***Koordinačné aktivity***
- ***Cvičenia rovnováhy***
- ***Aktivity vplývajúce na ohybnosť***
- ***Cvičenia na zlepšenie stavu chrbtice***
- ***Cvičenia na zlepšenie zdravotných ťažkostí***

