



Obec Pomezí nad Ohří zahajuje od 10.11.2025
pravidelné cvičení pro seniory pod vedením odborné lektorky

„ZDRAVÁ ZÁDA“

Co vás čeká:

- jednoduché a bezpečné cviky vhodné pro seniory
 - protažení a posílení zad, krku i kloubů
- cvičení v pomalém tempu s důrazem na dýchání
 - zlepšení stability, chůze a držení těla
- přátelská atmosféra a příjemná společnost

Cena při zakoupení permanentky na 10 lekcí 1000,- Kč

Cena za 1 lekci bez permanentky 120,- Kč

První lekce na vyzkoušení ZDARMA

Začínáme 10. 11. 2025 od 10.00 do 11.00 hodin v sále obecního úřadu

Přihlášky a případné informace:

kultura@pomezinadohri.cz nebo na tel. 777 360 140

(počet míst je omezený)

