

Přijďte si zacvičit!

Zveme Vás na cvičení, zaměřené na správné dýchání, držení těla a celkové zlepšení osobní kondice i kondice Vašich plic.

Lektorka: **Radka Polišenská, fyzioterapeutka**

Organizuje: **Český občanský spolek proti plicním nemocem (ČOPN) ve spolupráci s OÚSS Praha 8**

Cvičební lekce: **14. 5. 2018**

28. 5. 2018

11. 6. 2018

vždy od **14.00 hod.** v prostorách klubu seniorů **DPS Taussigova 1172, Praha 8**

Program:

1. Základní cvičení pro všechny přítomné zájemce s ohledem na jejich individuální možnosti;
2. Speciální cviky pro přítomné se zájmem o CHOPN a astma, popř. další plicní nemoci.

