

Přijďte

**otestovat svou fyzickou kondici,
protáhnout se pod odborným
dohledem fyzioterapeutů
a udělat tak něco pro své zdraví**

Kdy: v pondělí 22. září od 11 do 16 hodin

Kam: Městské sady Ústí nad Labem

Co Vás čeká: ZDARMA

- 6 minutový test chůze
(Autor projektu: MUDr. Iveta Petrová)
- odborná ukázka a instruktáž
protahovacích cviků
- nácvik správného sedu
- poradna zdravé výživy

Vhodné zejména pro seniory

Obdržíte protokol se svými výsledky