

## 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