



## **...a opět budeme cvičit.....**

Kde: ve škole

Kdy: každé úterý v 17 hod.

Jak: nenáročným způsobem posílíme svaly, které podporují držení těla, kloubní pohyblivost. Děláme masáže akupresurních bodů, přibíráme cviky jógy atd. Cvičení provádíme v možnostech každého jedince.

Marie Pokorná