



*Fitness Center Hanky Šulcové*  
*ZŠ Burešova, zrcadlový sál, 1. patro areál tělocvičen*  
*182 00 Praha 8*  
*GSM 602 233 505*

---

**FITNESS CENTER HANKY ŠULCOVÉ UVÁDÍ:**

## **ANTI – AGING PROGRAM**

- CHCETE SE CÍTIT V KONDICI?
- CHCETE BÝT KRÁSNÁ, ŠTÍHLÁ A FIT?
- NEMÁTE RÁDA RYCHLÉ AEROBNÍ LEKCE?

**.... PROGRAM ANTI – AGING JE PŘESNĚ PRO VÁS!!!!**

- CVIČENÍ SLOŽENÉ Z TOP CVIKŮ Z PILATES A JÓGY
- OBSAŽENY JSOU KOMPENZAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIKY DLE METODY L. MOJŽÍŠOVÉ A Doc. Paedr. P. KOLÁŘE
- CVIČENÍ VYROVNÁVÁ SVALOVÉ DYSBALANCE
- POMÁHÁ PROTI OBEZITĚ A VYSOKÉMU KREVNÍHO TLAKU, CUKROVCE, INKONTINENCI A OSTEOPORÓZE
- CVIČÍ SE NABOSO NEBO V PONOŽKÁCH
- PODKRES TVOŘÍ POMALÁ RELAXAČNÍ HUDBA

Těším se na Vás.

Hanka Šulcová