

PROGRAM ZAPOBIEGANIA UPADKOM DLA SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

**KUJAWY
POMORZE**

POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ POPRAZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:

- **Ćwiczenia wydolnościowe**
- **Ćwiczenia siły mięśniowej**
- **Ćwiczenia równowagi**
- **Ćwiczenia rozciągające**

www.programydlaseniora.pl

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNER PROGRAMU:

