MAS - Partnerství Moštěnka Vás zve na

Setkání pečujících

na téma:

PEČUJÍCÍ V KONDICI

CVIČENÍ PRO ZDRAVÉ TĚLO

Kdy: 20. 11. 2026 od 16:00 hodin

Kde: Kulturní dům, Domaželice

Bolí vás při péči o vaše blízké záda, ramena nebo krční páteř? Dopřejte si každý den pár minut pro sebe!
Přijďte na praktické setkání se zkušenou cvičitelkou Lenkou Vlčkovou, která vám ukáže, jak šetrněji pracovat se svým tělem, chránit si záda a klouby a ulevit přetíženým svalům. Společně si vyzkoušíme jednoduché cviky, protažení i tipy, které můžete snadno zařadit do každodenního života.

Pro účastníky je přichystáno drobné občerstvení a akce je **ZDARMA**.



Přihlašujte se prosím do úterý 17. 11. 2026

Mgr. Monika Motáňová, tel. 730 590 004,
monika.motanova@mas-mostenka.cz

Spolufinancováno Evropskou unií

MAS Partnerství Moštěnka