

V rámci klubu zdraví Generace Vás zveme na

**Zdravý pohyb**

Přednáší

**Lucie Drbohlavová**

začátek:

**úterý 8. Listopadu v 17:00**

Kde:

**Centrum Generace, Palachova 504/7, Liberec (naproti Plaze)**

Je každý pohyb zdravý? Kolik bychom měli mít denně či týdně pohybu.



Tipy na protahovací cviky.

Přijďte se inspirovat jak zařadit pohyb do Vašeho života.

Vstupné 30 Kč

Více informací:

Pavel Matějka, tel: 604 569 747,

[klubzdravi@centrumgenerace.cz](mailto:klubzdravi@centrumgenerace.cz)

**www.centrumgenerace.cz**