

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín  
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

## **AEROBIC**

**13.09.2018**

Dňa 13.09.2018 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb opäť precvičili svoj kardiovaskulárny systém. Začali sme krátkou rozcvičkou a potom sme pokračovali dynamickým cvičením za sprievodu hudby. Touto zostavou sme si precvičili svalstvo celého tela a aj sme sa príjemne zabavili.

