

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

## Kardiofitness

10.01.2019

Dňa 10.1.2019 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb zacvičili pri spoločnej aktivite kardiofitness. Kardio je aeróbne cvičenie, ktoré zahŕňa prácu veľkých svalových skupín, najčastejšie nôh, alebo svalov celého tela. Cvičenie v skupine zas pôsobí motivačne a utužuje vzájomné vzťahy.

