

## Skupinové cvičenie seniorov

03.10.2019

Dňa 03.10.2019 sme si prijímateľmi sociálnych služieb „z bloku A“ znovu zacvičili. Cvičenie bolo zamerané na zvýšenie kondície a posilnenie horných a dolných končatín. Usadili sme sa do kruhu, aby sme sa navzájom podporovali a snažili sa pohyb vykonať čo najlepšie. Po cvičení sme sa ešte odreagovali loptovými hrami.

