

# **PROGRAM ZAPOBIEGANIA UPADKOM DLA SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM**

**KUJAWY  
POMORZE**

## **POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ POPRAZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:**

- **Ćwiczenia wydolnościowe**
- **Ćwiczenia siły mięśniowej**
- **Ćwiczenia równowagi**
- **Ćwiczenia rozciągające**

**[www.programydlaseniore.pl](http://www.programydlaseniore.pl)**

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

**PARTNER PROGRAMU:**

