

## SZENIOR TESTMOZGÁS

*Kedves Nyugdíjasok és Kollegák!*

A mai rohanó világunkban az egyik legnagyobb gond a tudatos, aktív mozgás hiánya, ami minden korosztályt érint.

A Pénzügyőr SE küzdősport szakosztálya, megállapította, hogy az idősebb generáció is bajban van ezzel. De mivel, e korosztály már specifikusabb mozgást igényel, így **gerinc-, és törzs-stabilizációs tréninget** valamint, **szenior testedzést**, - egy kicsit önvédelmi jelleggel ötvözve-, szervez számukra.

**A preferált életkor: 55-től 99-évesig.**

Havi 2-4 foglalkozás. Díja: 1000,-Ft/alkalom, a Szakosztály részére befizetve. Minden résztvevő az edzésekre, egy palack ásványvizet is kap hidratálásra.

PSE tagok és/vagy NAV nyugdíjasok részére 20 % kedvezmény.

Helyszín: Bp. X. Kőér utca 2/A. Küzdősport centrum, hétfőnként 17.30.

Első foglalkozás: 2018. október 01. 17.30.

A foglalkozásokat Arany Katalin gyógytornász-fizioterapeuta és Zachár Attila sportedző tartják.

Jelentkezés: [seniorpse@gmail.com](mailto:seniorpse@gmail.com) – on, vagy a Facebook DBPAVIG Szeniorok csoportban.

Várjuk a jelentkezéseket egy hasznos mozgásterápiára.

Budapest, 2018. 09. 10.

Sporttársi tisztelettel:

*Foglalkozásvezetők*