



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4**



Akce pro **ZDRAVÍ** se koná se záštitou místostarosty **Jana Hušbauera** s podporou radního pro oblast sociální a zdravotní **Ing. Radka Lacka**.

ZVEME VÁS NA AKCI POHYB JE LÉK III

**Akce bude probíhat VŽDY V SOBOTU
21. 3., 4. 4., 9. 5. a 6. 6. 2026**

od 8.00 do 14.00 hod. v plaveckém bazénu v Podolí.
AKCE JE ZDARMA A NENÍ NUTNÁ REZERVACE.



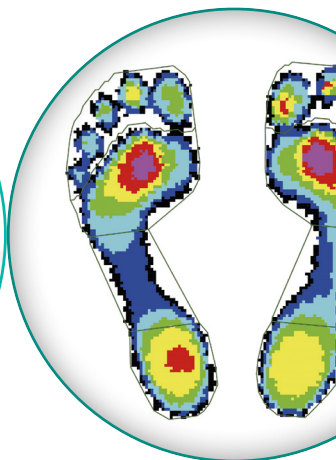
REKONDIČNÍ CENTRUM HFC

Plavecký stadion Podolí, Podolská 74, 147 00 Praha
Kontakt: info@vstj.cz

PROGRAM A AKTIVITY

- Chodecký test
- Měření svalové síly
- Měření krevního tlaku
- Měření tělesného složení na InBody
- Úvod do telemedicíny
- Konzultace s nutriční terapeutkou
- Konzultace s instruktorem pohybu
- Skupinové cvičení

Motto akce: „*Pohyb je lék!*“



**DOPŘEJTE SI KOMPLEXNÍ PÉČI O SVÉ ZDRAVÍ
A UDĚLEJTE Z TOHO DEN PLNÝ ENERGIE A RADOSTI!**

REKONDIČNÍ CENTRUM HFC

Plavecký stadion Podolí, Podolská 74, 147 00 Praha
Kontakt: info@vstj.cz