

# **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.programydlaseniora.pl](http://www.programydlaseniora.pl)**

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNER PROGRAMU:



Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej  
**SPORTVITA**  
w Bydgoszczy