



# REKREACIJA 60+

## PON i SRI u 10h

ispod vanjskog stubišta crkve Sv. Križa na Sigetu (Socijalna inicijativa)

- ✚ Važnost održavanja funkcije organizma
  - ✚ Učenje pravilnog disanja
  - ✚ Vježbe za cirkulaciju
  - ✚ Korektivne vježbe
- ✚ Zdrava prehrana i održavanje primjerene tjelesne težine
  - ✚ Redovne kontrole tlaka, šećera, težine, BMI
  - ✚ Dobro društvo
- ✚ Razgovori, pitanja, odgovori