

# Desatero pro zdraví

Nový rok již začal, pojdme si předsevzetí dát i v jeho průběhu.  
Pojdme pro sebe začít něco dělat.  
Každý den se třeba jen správně protáhnout.

Tipy a cviky jak na to, rady na správné sezení u  
jídla/počítače/ i třeba u televize na gauči, nám  
přijede představit zkušená fyzioterapeutka, paní  
Mgr. Markéta Hasoňová

**Neváhejte a dorazte, je to maličkost, čím  
začít pro sebe něco dělat**



**Kdy: čtvrtek 29.01.2026**

**Od: 17:30**

**Kde: zasedací místnost obecního úřadu Stratov**

**Akce je pro vás zdarma, drobné občerstvení zajištěno**

