

# ПОКРЕТ КАО ЛЕК!



Градска општина Палилула, за своје најстарије суграђане, организује  
**БЕСПЛАТНУ РЕКРЕАЦИЈУ**  
у виду хидро кинези терапије.

Ова терапија спада у програме умереног интензитета и таквим начином вежбања утиче се на побољшање лигамената и мускулатуре, као и на подизање тонуса мишића, а самим тим и покретљивости што је веома значајно за бољи квалитет живота у тој животној доби.

## Термини реализације

**за прву групу програма су**  
понедељак и петак од 10 до 11 часова,

**за другу групу**  
уторак и четвртак од 11 до 12 часова,

**и за трећу групу**  
уторак и четвртак од 19 до 20 часова.

Хидро кинези терапија реализује се  
у Градском центру за физичку културу, Делиградска 27.



Пријављивање се врши радним данима од 8 до 15.30 часова  
на шалтеру Градске општине Палилула, Таковска 12.