



Center za krepitev zdravja Ajdovščina vabi na
BREZPLAČEN* prikaz vaj z naslovom

VAJE ZA BOLEČINE V KRIŽU



Vaje so namenjene vsem, ki se soočate z bolečinami v križu. Spoznali boste preproste, a učinkovite vaje za sproščanje napetosti ter za krepitev mišic, ki podpirajo hrbtenico. Z redno izvedbo boste izboljšali gibljivost, držo in splošno počutje ter zmanjšali bolečino.

**ČETRTEK, 18.12.2025,
ob 16.00**

TELOVADNICA
Centra za krepitev zdravja
(Bevkova ul. 13, Ajdovščina)

OBVEZNE PRIJAVE:

 **041 409 762**

 **ckz-fizioterapevt@zd-ajdovscina.si**

*z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem