

CVIČENÍ K PREVENCI



(NEJEN) BOLESTI ZAD

Cvičební lekce je poskládána z prvků jógy, analytických i komplexních posilovacích cvičení různé náročnosti a různých fyzioterapeutických konceptů, klasického i dynamického strečinku.

Do cvičení zařadíme plnohodnotný dech, principy zdravého pohybu a koncentraci na naše tělo. To vše ke zlepšení flexibility, síly, stability a vnímání našeho těla.

Mgr. Kateřina Pallasová

Cena: 90 Kč/hod. - 10 lekcí/ 800 Kč Kdy: úterý od 16:30 - 17:30

Informace na tel: 568 809 259 / Email: kpallasova@nem-tr.cz

