

SM SYSTÉM - cvičení s pružným lanem

Každou středu v hrádeckém Centru volného času

od 16:30 – 17:30 začátečníci

od 17:45 – 18:45 pokročilí

Cena: 700 Kč/ 10 lekcí

1. lekce 21. 3. 2018



Účastník kurzu bude mít možnost zapůjčení originálního lana.

Cvičení je vhodné:

- jako prevence zdravotních obtíží
- při bolesti zad (akutní i chronické stavy)
- jako prevence vadného držení těla
- u skolióz
- u léčby poruch velkých kloubů (kolena, kyčle, ramena, klouby nohy)
- po porodu
- u sedavého zaměstnání
- u jednostranné zátěže (pracovní či sportovní), atd.



Kurz bude otevřen při registrování min. 10 osob. Na toto cvičení je nutné se předem přihlásit na tel. 601 383 111, e-mail:

zpravodaj@obehradek.cz nebo osobně v Centru volného času.

Kapacita je omezená.

Těší se na Vás fyzioterapeutka Mgr. Dorota Harvanová