

JEDNODENNÍ KURZ



ZDRAVÁ ZÁDA PRO MUŽE I ŽENY

- ✔ POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU
- ✔ SPRÁVNÝ STEREOTYP DÝCHÁNÍ
- ✔ VHODNÉ CVIKY PRO KRČNÍ, HRUDNÍ I BEDERNÍ PÁTEŘ
- ✔ KOMPENZACE SEDAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
- ✔ SPRÁVNÉ ZATÍŽENÍ KLOUBŮ A PÁTEŘE BĚHEM DENNÍCH ČINNOSTÍ
- ✔ AKTIVACE SVALŮ CHODIDLA
- ✔ ÚČELNÁ RELAXACE
- ✔ EFEKTIVNÍ CVIČENÍ NA DOMA, STAČÍ PÁR MINUT DENNĚ

CENA 1800,-kč

KDY SOBOTA 9. 4. 2022 11:00-16:00 HOD
KDE JOG-IN DOBŘICHOVICE
V ZAHRADÁCH 1084/27, DOBŘICHOVICE
KDO MGR. RADKA GEFFERTOVÁ, 603 218 992
WWW.FYZIOTERAPIERG-CZ

PŘIHLÁŠKY NA MAIL:
r.geffertova@seznam.cz

