

Zdravá a aktivní žena

Workshop pro ženy - Sobota 11. 11. 2023

9:00 - 15:00, cena: 2200,-kč

SOKOL ŘEVNICE



Pro každou ženu, která chce žít život naplno! Při bolestech zad, po porodu, při inkontinenci, nepravidelném menstruačním cyklu...



Škola pánevního dna

Chcete aktivně sportovat? Běhat, tančit, smát se nebo dokonce skákat na trampolíně? Chcete mít pevné břicho a zadek do plavek? Nechcete už bolesti krční nebo bederní páteře?

Posílení břišních a hýžděových svalů. Aktivace středu těla. Posílení svalů pánevního dna.

Rozproudění životní energie a vášně. Zklidnění našich emocí.

Chvilé pro sebe sama. Relaxace.

Mgr. Radka Geffertová
přihlášky: ☎ 603 218 992
www.fyzioterapie-rg.cz