NEMOCNICE TŘEBÍČ

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.

Středa 16.15 - 17.15
Mgr. Kateřina Pallasová
Cena: 110,-/hod.,1000,- /permanentka na 10 vstupů

Informace na tel.: 568 809 263, e-mail: kpallasova@nem-tr.cz