

# 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**

**Informace na tel: 568 809 259 / Email: [kpallasova@nem-tr.cz](mailto:kpallasova@nem-tr.cz)**

