



CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ

S IRENOU SOUSEDÍKOVOU



- cviky rehabilitačního typu, na uvolnění kloubů, pro zlepšení dýchání i činnosti srdce
- posilování svalových partií (břicho, záda, pánevní dno)
- cvičení s overballem, s gumou na posílení paží a nohou, s masážními balonky na uvolnění chodidel

Přijďte si zacvičit a udělat něco pro své zdraví, kondici, uvolnit záda, posílit a zpevnit povolené svaly, zlepšit dýchání, činnost srdce a zlepšit si náladu v přátelském kolektivu.

KDY: každou **středu v 18:30** (délka cvičení 80 minut)
začínáme od 12. září 2018

KDE: společenská místnost nad obchodem Enapo
v Neubuzi

Cena: **60,-/ lekce** (platba za každou lekci zvlášť)

Kontakt: Kamila Garguláková 605701367, kamilagargulakova@seznam.cz