

!!! Pro žáky 6. – 9. tříd !!!
Máte málo pohybu?
Sedíte ve škole i doma?
Pobolívají Vás někdy záda, či hlava?

Sportujete, a přesto Vás záda bolí?
Posilujete a nevíte, jak správně tělo držet?
Posilujete a nevíte, jak svaly protáhnout?

Přijměte pozvání na cvičení

REGENERACE PÁTEŘE
(či SM Systém Mudr. Smíška,
či Spirální stabilizace páteře)

ve čtvrtek od 15.55 h – pro žáky 6.-9.tříd
zrcadlový sál na 6.ZŠ
od 1.2.2018 do 7.6.2018
(cena za 18 lekcí po 55 min. - 990,-Kč)

Naučíme se správnému držení těla, regenerovat meziobratlové ploténky, zkorigujeme nedostatky těla, a to při neustálém zpevňování, uvolňování a protahování s pomocí elastického lana.(Lana a podložky k dispozici.)

Informace a zápis na mob. čísle: **724 078 935.**

Mgr. Pavla Žůrková
učitelka – cvičitelka metody