



ZDRAVOTNĚ KONDIČNÍ CVIČENÍ

S PRVKY JÓGY A PILATES

Pondělí 19.00 – 20.00

Čtvrtek 18.00 – 19.00

Lektor: Bětko (tel: 725696819)



Pokud hledáte rehabilitační hodinu, tak určitě navštivte právě tyto lekce. Hodina je složená ze cviků dynamických i pomalejších. Cílem hodiny je příjemné a nenásilné protažení celého těla a posílení všech svalů, včetně svalů tzv. hlubokého stabilizačního systému, který hraje důležitou roli u správného držení těla. Navíc se v této hodině budeme nově soustředit i na prvky Pilates a Jógy – takže vše v jedné úžasné hodině. Tyto hodiny jsou pod vedením fyzioterapeutky.



Taneční a volnočasové centrum
pro děti, mládež i dospělé
Tepelská 137, Mar. Lázně



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz