

FYZIO TRÉNINK

CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU TĚLA

Cvičení pro:

- zlepšení stavu pohybového aparátu
- rozvoj kondice a koordinace
- zlepšení celkového stavu organismu



Jak probíhá lekce?

- 3 fáze cvičení - rozcvička, hlavní část, zakončení
- při zakončení využíváme prvky jógy a Čchi-kungu
- důraz na celostní přístup - cvičení přirozeně aktivuje mentální a emocionální složku člověka

Organizační informace:

kdy cvičíme - od 14.10. každou středu od 16 a 17 hod

kde - centrum Zdravé Já, horní sál

zkušební lekce zdarma - 7. 10. 2020 v 17 hod

cena - předplatné 1000 Kč/10 lekcí

lektor - Mgr. Jiří Ondřej, fyzioterapeut

přihlášky - jiri.ondrej@seznam.cz, 737 721 144