

# ZDRAVÁ ZÁDA

**KURZ VE STŘEDY V 17:00**

**termín: 2021 / 20 LEKCÍ**

V lekci se střídají průpravná cvičení z jógy společně s fyzioterapeutickými prvky, cvičením s pomůckami a relaxací. Jsou vhodné jako prevence proti bolestem zad a také na napravování dalších svalových dysbalancí.



NA GYMNÁZIU OLGY HAVLOVÉ

**WWW.FITANO.CZ TEL.: 604 366 066**