



# REHABILITAČNÍ CVIČENÍ SM-SYSTÉM

kurz leden-únor 2018

**Termíny kurzu: ČTVRTEK 16:45 – 17:45**  
(6 lekcí – 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2.2018)

**Cena kurzu 840,- Kč** (+ sestava cviků)

**Kurz vede zkušená fyzioterapeutka**

## Co je SM-systém

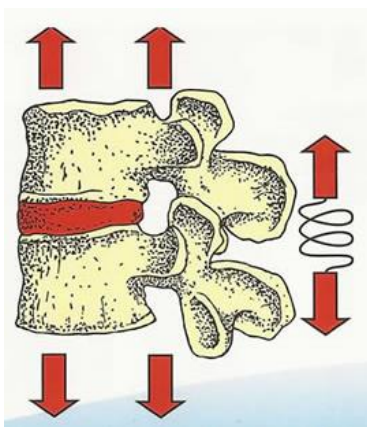
- stabilizace a mobilizace páteře
- preventivní a regenerační cvičení
- cvičení pro zlepšení držení těla a odstranění bolesti zad, hlavy a páteře

## Pro koho je cvičení vhodné

- pro osoby od 5-ti do 100 let
- pro aktivní sportovce
- pro těhotné a ženy po porodu (vhodné i pro osoby s diastázou)
- pro osoby po operaci páteře, s bolestmi páteře, při výhřezu ploténky, u skoliózy

### Pozn.:

V kurzu učíme sestavu několika cviků pro domácí použití. Účastníci se nestávají novými cvičiteli.



Informace a předběžné rezervace posílejte  
na email: [info@energyflow.cz](mailto:info@energyflow.cz)

**[www.energyflow.cz](http://www.energyflow.cz)**