



REHABILITAČNÍ CVIČENÍ SM-SYSTÉM

kurzy **leden-březen 2019**

Termíny kurzů: ČTVRTEK 19:15 – 20:15 s Markétou

(6 lekcí – 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.2019)

Cena kurzu 890,- Kč (+ sestava cviků) / **1 kurz pro 1 os.**

Kurzy vede fyzioterapeutka Markéta Kubátová

Co je SM-systém

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

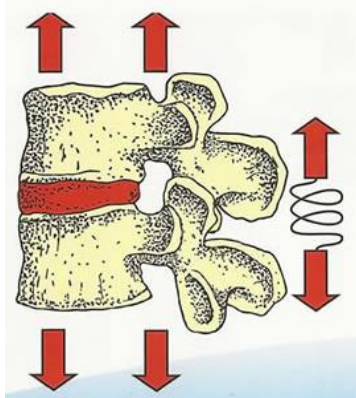


Pro koho je cvičení vhodné

- 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

www.energyflow.cz