

Zdravotně - kondiční cvičení



Rádi byste začali cvičit, ale nevíte jak nebo s kým? Jste po zranění, operaci nebo se jen chcete zdravě a bez bolesti hýbat?

Přidejte se k nám na lekce vedené fyzioterapeutkou a pohybovou terapeutkou. Čekají na vás aktivity venku i vevnitř, individuální přístup, různorodost cvičení zaměřené na rozvoj pohybové dovednosti a kondice.

Především se však můžete těšit na srandu ve skupině a radost z pohybu

Na co se zaměříme?

- ZLEPŠENÍ KARDIORESPIRAČNÍ FUNKCE A KONDICE
- CELKOVÉ POSÍLENÍ TĚLA
- VYROVNÁNÍ SVALOVÝCH DISBALANCÍ
- MOBILITU KLOUBŮ
- NASTARTOVÁNÍ METABOLISMU



S čím k nám můžete přijít?

- DIABETES MELLITUS II. TYPU
- VYSOKÝ TLAK A CHOLESTEROL
- BOLESTI ZAD, RAMEN
- ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA
- NÍZKÁ KONDICE
- A MNOHO DALŠÍHO...



Kontakt

aktivnistari.rekondice@gmail.com



+420 733 528 284

