

# REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA POD VEDENÍM FYZIOTERAPEUTKY

## KOMBINACE:

- Aktivace (posílení) středu těla (hlubokého stabilizačního systému)
- Strečink – protažení svalů s tendencí ke zkrácení
- Prvky jógy

**KDY: Každé pondělí od 17:45 do 18:45**

**Každé úterý od 16:35 do 17:30**

**KDE: Tělocvična Elpis, Mošnerova 3, Olomouc (kapacita omezena)**

**REZERVACE:** Nutná předem na tel. č. **602 705 455** (Mgr. Tereza Klaclová) nebo **na recepci rehabilitace Elpis**

**CENA: 110,-/lekce**

## S SEBOU:

- Karimatka (není povinné)
- Pohodlné sportovní oblečení

Cvičení je určeno **pro všechny věkové kategorie** a bude individuálně upraveno na míru celé skupině.

Srdečně vás všechny zve a na společné lekce s vámi se těší Mgr. Tereza Klaclová.