

Zdravotní cvičení v Soběhrdech

bude pokračovat

*od 24. ledna 2018 každý čtvrtek od 18:00 hodin
v sále místní hospody (vstup z Panelky).*



Je to cvičení pro každého, koho bolí záda a neumí si sám pomoci.

Cvičení je jednoduché a zvládne ho každý, mladý i starší, žena i muž.

Cvičení se zaměřuje na protažení celého těla, na posílení hlubokého stabilizačního systému, tzv. středu těla, na procvičení břišních a zádočných svalů, na zhybnění krční páteře a na cvičení pro plochou nohu.

Cvičení vede paní Zuzana Elišáková, tel.: 602 387 428

Přivítáme každého, kdo chce udělat něco pro sebe, mít lepší náladu a potkat se se svými fajn sousedy.

