

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA + SM SYSTÉM



Každé pondělí od 10⁰⁰ hod.

Rehabilitační cvičení zaměřené k **protažení zkrácených svalů**,
ke **zlepšení svalové koordinace** a k **aktivaci hlubokého
stabilizačního systému**.

Zahrnutý prvky z **jógy**, **uvolňovací cviky** Ludmily Mojžíšové,
SM systém, **dechová cvičení**, nácvik vhodných pohybových
vzorů a posilovací prvky s využitím různých pomůcek jako jsou
therabandy, **gymbaly**, **overbaly** a jiné.

BALNEO LÍPA

Centrum rehabilitace
a fyzioterapie

Seydlerova 2451,
15800 Praha 13

www.balneolipa.cz

Cvičení vedené
fyzioterapeutkou

**Mgr. Markétou
Švábovou**

CENY

230 Kč / 1 lekce
1800 Kč / 10 lekcí

OBJEDNÁNÍ

Telefon: 296 113 290
Mobil: 731 443 511