



Komunitní
centrum
Záměľ

Srdečně Vás zveme na

Cvičení DNS proti bolesti

Série 7 lekcí, úterky 17 - 18h

- Cvičení DNS je cvičení pro správné nastavení středu těla, kdy využíváme brániční dýchání a posilujeme hluboké stabilizační svaly.
- Dochází k obnovení správných pohybových stereotypů.

Provází Milena Jindrásková, tel. 732 151 499

Na akci je nutné se předem přihlásit.

S sebou si vezměte ručník.



Akce je spolufinancována z projektu Sdružení SPLAV – Komunitní aktivity I. a pro účastníky je zdarma.

Email



petra@sdruzenisplav.cz
jana@sdruzenisplav.cz

Telefon



731 572 619
777 309 803

Adresa



Záměľ 51, 517 43 Záměľ 51



Spolufinancováno
Evropskou unií

