



CVIČENÍ BRADÁČOVÁ
Síla středu v pohybu

ZDRAVÁ ZÁDA

s lektorkou Martinou Bradáčovou
absolventkou akademie IQ pohyb



CO JE OBSAHEM KURZU?

Napřímení těla, protažení, posílení hlubokého stabilizačního systému, zapojení správné funkce HSS. Zjistíme, kde je pánevní dno, bránice a co je tzv. neutrální postavení pánve.

KOLIK TO BUDE STÁT?

Při zaplacení celého kurzu (10 lekcí) - 1 500 Kč
jednu lekci lze nahradit a vybrat v kurzu následujícím

Jednorázový vstup na zkoušku - 180 Kč

KDE CVIČÍME?

Sportovní centrum Útěchov,
Adamovská 277/26

KDY CVIČÍME?

Každý čtvrtek od 19 hod

PŘIHLÁŠKY NA

info@cvicenibradacova.cz
+420 721 640 379

PRO KOHO JE KURZ URČEN?

Pro všechny lidi, ženy i muže, kteří se chtějí zdravě hýbat a cvičit, aniž by ubližovali svému tělu. Cvičíme v malé skupince max. 10 osob s pomůckami i bez.

S sebou si vezměte karimatku a ručník.

