

Pozvání na pokračující

Zdravotně kondiční cvičení

- pomáhá ke zlepšení kondice celého těla,
- pomáhá od bolesti zad posilováním zádočných a břišních svalů a dna pánevního,
- posílí, co je ochablé a protáhne, co je zkrácené.

Dynamický začátek, trocha jógy a pilátes, dále cvičení s overballem, vše s hudbou po dobu 60 minut.

**Zahájení: 24.9.2025 v 19 hodin
v Komunitním centru ve Zdechovicích.**

Přineste si podložku a overball o průměru asi 25 cm.

Cvičením vás provede každou středu lektorka Věra Nejerálová, tel.: 608 521 763

E – mail: vera.nejeralova@seznam.cz