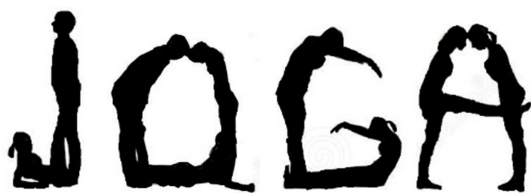




SOKOL MILOVICE



PRO DOSPĚLÉ

Lektorka: MUDr. Šárka Klimešová, Ph.D.

Kdy: každé úterý od 19,00 – 21,00hod , lekce v délce 90 minut

Cena: zdarma v rámci členství v TJ Sokol Milovice, pro nečleny 50,- Kč za lekci

Zaměření: kompenzační cvičení k sedavému či jednostrannému povolání, důraz na dechová cvičení, protahování, odstraňování a prevence bolestí zad

Pro koho: vhodné pro začátečníky a mírně až středně pokročilé

S sebou: pohodlné oblečení, raději více vrstev s možností svlečení, podložka na cvičení, pití (ideálně voda), popruh či pásek (např. od županu, bez kovových či jiných ostrých spon), složená přikrývka (fleecová deka, atp.)

Přijďte se protáhnout, uvolnit, zrelaxovat a získat nové přátele.

