

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

pro ženy

bez přítomnosti dětí
(cvičení pro péči a radost z pohybu)

KAŽDÉ ÚTERÝ: 17:30 - 18:30 hod.
18:30 - 19:30 hod.



max. pro 8 cvičenců v rámci jedné lekce - NEZAVÁHEJTE !!

v Mateřském centru Sedmikráska Brno z.s., Oblá 51, Brno - Nový Lískovec

začínáme **20. 2. 2024**

(s sebou: oblečení na cvičení, vodu, cvičí se bez bot)

Co nás čeká?

Cvičení pro příjemné protažení, uvolnění a posílení celého těla

Cvičení je zaměřeno na:

- práci s hlubokým stabilizačním systémem
- posílení pánevního dna
- zpevnění celé postavy, správné držení těla, rovnováhu
- celkovou relaxaci

Tato forma cvičení vede mj. ke zmírnění až odstranění problémů vzniklých v těhotenství či po porodu, jako např.: rozestup břišního svalstva, bolesti zad, inkontinence ...

Přihlášky a další informace na:

www.mcsedmikraskabrno.cz,
e-mailu: mcsedmikraska@volny.cz,
v MC Sedmikráska na Oblé 51,
nebo na mob.: 773 907 909

Cena:

1. členská permanentka: 2.500 Kč
další členská permanentka: 1.920 Kč
nečlenská permanentka: 3.200 Kč

za tým MC Sedmikráska se na Vás těší - Mgr. Petra Amchová, Ph.D.
(vystudovaný obor Zdravotní vědy na LF MU, absolventka kurzu Fitball a overball,
metodika cvičení rodičů s dětmi, rehabilitační cvičení kojenců a batolat)