Cvičení se Šárkou





SMYSLUPLNĚ – JEDNODUŠE – ZDRAVĚ A BEZ BOLESTI

Každé PONDĚLÍ od 18:30h v Radimovicích

(Hasičská zbrojnice, SÁL 1.patro, 463 44, Sychrov)
Začínáme v pondělí 20. 9. 2021.

- Bolí vás záda?
- Máte ztuhlou šíji?
- Trápí vás ramena, lokty, zápěstí?
- Omezuje vás bolest kyčlí a kolen?
- Chcete vědět, jak správně chodit, stát nebo sedět?
- Chcete žít, sportovat a pracovat bez bolesti?



Přijďte na zábavné a pestré lekce

- s prvky **PILATES, JÓGY** a zdravotního cvičení **FitPainFree®** metoda izolovaného cvičení, která se zaměřuje na jednotlivé svaly tak, aby každý pracoval správně
- s **POMŮCKAMI** - pěnový válec, pilates kruh, guma, pásek, velký míč, bosu, overbal, židle, zeď atd.

Cena lekce:
120 Kč

Permanentka
na 10 lekcí
(platnost 4 měsíce):
1000 Kč

Rezervace: www.sarka-peterkova.cz

Kontakt:
Ing. Šárka Peterková
cviceni@sarka-peterkova.cz
www.facebook.com/cvicsesarkou