



CVIČENÍ PRO VEŘEJNOST

Pravidelné rehabilitační cvičení pro zlepšení kondice, zvýšení mobility kloubů, posílení středu těla, protažení svalů, lepší dech. S ohledem na postižení zad, karpálních tunelů, artrózy kloubů, spadlých kleneb plosek atp.

Pod dohledem zkušeného terapeuta se naučíte, jak správně zpevnit trup, posílit svaly a vyvarovat se špatného držení těla a degenerace páteře či velkých kloubů.

Cena jedné lekce 150,-Kč.
Zvýhodněná cena 5 lekcí 600,-Kč.

Cvičení probíhá v tělocvičně ve 3. patře v budově C Nemocnice Český Těšín.

Úterý	06.00 – 06.50	ranní protažení před pracovním dnem.
Středa	15.00 – 16.00	zlepšení kondice, síly.

Objednejte se:

Martina Štirbová, DiS.

☎ 728 222 671

@ martina.stirbova@nct.agel.cz