

Dynamický 3D stretching

Co můžete čekat?

Propojení jedinečných cviků z jógy, pilátes, čchi-kung... To vše zastřešené principy Spiraldynamik®. Budete pružnější, zlepší se mobilita, stabilita, vnímání vlastního těla. V neposlední řadě se Vám zpevní tělo a získáte svalovou sílu. Cvičení je vhodné pro každého aktivního jedince, všech věkových kategorií. Je to i báječná kompenzace ke všem druhům sportu.

Kde budeme cvičit?

Sál obecního úřadu, Velké Přítočno, Vítězná 16

Kdy?

Každou neděli od 18:00 do 19:30 hod.

Začínáme ukázkovou hodinou 5.1.2025 v 18:00

Cena?

Forma kurzu: 1500,-/10 lekcí

Nebo jednotlivá lekce: 200,-

Co sebou?

Chut' se hýbat, pohodlné oblečení a vlastní podložku

Přijďte se po svátcích rozhýbat od hlavy až po paty!

Těším se na Vás,

Jitka Sabo

Tel: 737369377

Více informací o konceptu Spiraldynamik® na www.spiraldynamik.cz,
www.spiraldynamik.com, www.jsrelaxacnistudio.cz

