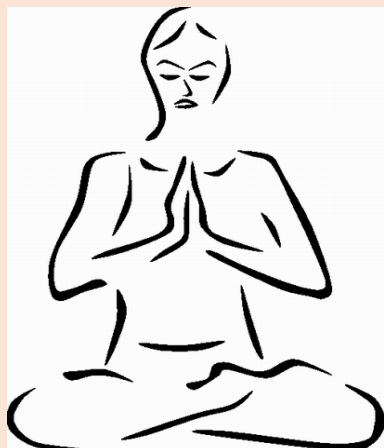




JÓGA

PRO ZDRAVÁ ŽÁDA A BEZBOLESTNÝ POHYB

- ✓ S VYUŽITÍM PRINCIPŮ ZDRAVÉHO POHYBU A POZNATKŮ Z FYZIOTERAPIE (ACT, DNS)
- ✓ V JÓGOVÝCH LEKCÍCH SE NAUČÍTE:
 - PRACOVAT S DECHEM A FASCIEMI
 - ZAMĚŘÍME SE NA KOREKCI DRŽENÍ TĚLA
 - KOORDINAČNÍ A BALANČNÍ CVIČENÍ
 - OČNÍ JÓGU

KDY: **STŘEDA 15:30 – 16:30**

STŘEDA 17:00 – 18:00

KDE: **KOMPLEXNÍ REHABILITAČNÍHO CENTRUM
NEMOCNICE RUDOLFA A STEFANIE BENEŠOV**



Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje

(VSTUP ZADNÍM VCHODEM OD PAVILONU TRANSFUZNÍHO A HEMATOLOGICKÉHO ODDĚLENÍ)

LEKCE SE KONÁ V TĚLOCVIČNĚ VE 2. PATŘE

CENA: 1800,-/10LEKCÍ

Začínáme 25.9.2024

Cvičí se naboso, doporučuji vlastní podložku na cvičení.

Kontakt: **Magdalena Davídková** - fyzioterapeutka, cvičitelka jógy I.

Tel: +420 728 958 739